كيف تكون سعيدا

How to be Happy

لجى ويب



WILEY-CAPSTONE

دار الفجر للنشر و التوزيع

كيف تكون سعيداً

كيف تكون سعيداً

طرق بسيطة لبناء ثقتك بنفسك ومرونتك
لكى تصبح أكثر سعادة واكثر صحة

تأليف

لجى ويب

ترجمة

عبد الحكم الخزامى

استشارى تنمية المنظمات

دار الفجر للنشر والتوزيع

2013

كيف تكون سعيداً

طرق بسيطة لبناء ثقتك بنفسك ومرونتك
لكى تصبح أكثر سعادة واكثر صحة

تأليف

جى ويب

ترجمة

عبد الحكم الخزامى

استشارى تنمية المنظمات

How To Be Happy

The first English Edition Published 2012 by
Capstone Publishing Ltd. (A Wiley Company)

حقوق النشر	رقم الإيداع
الطبعة العربية الأولى 2013	20058
جميع الحقوق محفوظة للناشر	ISBN
	978-977-358-286-1

دار الفجر للنشر والتوزيع

4 شارع هاشم الأشقر – النزهة الجديدة

القاهرة – مصر

تليفون : 26242520 – 26246252(00202)

فاكس : 26246265 (00202)

Email: daralfajr@yahoo.com

المحتويات

التمهيد

إنني مكتشف السعادة . إنني تحت تأثير جاذبية بل أسير مفهوم السعادة.

لقد أمضيت الكثير من حياتي باحثاً ومنقباً ، كاتباً ومقدماً ، بل ومتحدثاً، حول هذا الموضوع الغامض لدى الكثيرين ، ومن ثم استنتجت الآتي :

- السعادة ليست شيئاً ما يوجد في مكان ما خارج أنفسنا !
- السعادة رحلة وليست محطة وصول في نهاية طريق ما .
- السعادة عبارة عن مسئولية شخصية يتحملها كل فرد ذاتياً.

دعنى أشرح في مزيد من العمق ، قليلاً إلى حد ما .

أولاً ، قبل كل شيء أود أن أتناول الوفرة اللافتة في نزعة النشاط الاستهلاكي الذي يدعى أصحابها بأن لديهم الحل الذي يحقق المعجزات لكل من يطلب السعادة ويسعى إليها. يقترح مراراً وتكراراً أن بعض المشتريات أو الحصول على بعض المواد سوف يجعلك سعيداً ، ولذلك يغرسون الاعتقاد بأن السعادة ليست في داخلنا ولكنها توجد في أشياء نشتريها أو سلع نقتنيها أو أماكن نزورها ؛ كلها خارج ذواتنا . الكثير منا يبددون أوقاتهم الثمينة حيث يبحثون في كل الأماكن الخاطئة عن شيء ما يمتلكونه بالفعل في أنفسهم ، أفلا ينظروه ! القدرة على أن تكون سعيداً هي في داخلك ، وفي داخل كل فرد ، نحن جميعاً لدينا الطاقة الكامنة ، وهي حرة تماماً ، وبدون أية تكلفة. إنك تستطيع اتخاذ القرار في أن تكون سعيداً الآن تماماً، إذا أردت حقيقة أن تكون كذلك .

ثانياً ، لا اعتقد بأن لدينا القدرة على أن نعيش حالة دائمة من السعادة . لكي تعيش المتعة الحقيقية للحياة – وتشعر بالعاطفة والشفقة – من المهم أن

تمر بخبرات سلسلة كاملة من الانفعالات التي تشكل لوحة ثرية بالألوان المتنوعة والمتناغمة في حياتنا . الحياة رحلة وأيضاً السعادة ؛ كما هو الحال مع الكثير من الرحلات قد يواجهك القليل من العقبات والمطبات على طول الطريق. أحياناً قد تتعرض للأذى وتشعر بالألم . ومع ذلك ، دون أن تعيش خبرة أي ألم في حياتك ، سوف يكون الاحتمال الأكبر عدم فهم وتقدير السعادة كما ينبغي أن يكون .

أخيراً ، يجب أن تتحمل بعض المسئولية الشخصية بالنسبة لسعادتك الذاتية . غالباً ، يختار الناس أن يؤدوا دور الضحية ويلقوا باللوم على الآخرين تجاه الطريقة التي يشعرون بها . إنهم يلقون بأنفسهم وينغمسون باستمرار في فئة الأطراف التي تحتاج إلى الشفقة وفي نفس الوقت يسحبون الآخرين إلى مستنقعهم عن طريق نشر اتجاهاتهم السلبية .

توقع أن شخصا ما أو شيئاً ما سوف يأتي سريعاً حاملاً معه سعادتك من الأمور غير الواقعية . الاعتبار الأساسي مع السعادة يتمثل في المسافة بين الحقيقة والتوقع. إذا كنت في حالة مستمرة من التوقع ، حينئذ سوف تضع نفسك باستمرار في حالة من الإحباط . إذا كنت معتمداً على الآخرين ليجلبوا لك السعادة ، فقد تترك نفسك عرضة للأذى . إنه من المسائل المحورية أن تتحمل أنت شخصياً مسئولية سعادتك الذاتية .

كل فرد متفرد بذاته ، وتحديداً ، ما تعنيه السعادة بالنسبة لأحد الأفراد ، سوف تعني شيئاً ما مختلفاً لفر آخر. إنك تحتاج إلى أن تنصت إلى نفسك ، تحدد جدول أعمالك الذاتي ، وألا تسمح لشخص ما آخر بأن يفرض عليك رؤيته الخاصة عن السعادة ، حيث قد تفقد سيطرتك على آليات نجاحك . إنك تحتاج إلى أن تحرك ذاتك بذاتك ، وأن تمسك كل الخيوط بيدك أنت لا بيد "عمر" الذي يحرك عرائس السيرك ! لذلك ، الأساس هنا هو

علاقتك بنفسك. أن تكون سعيداً مع من أنت ، مع ما تفعله ، ومـع مـا لـديك ، لـيس فقط مجرد نصيحة – يمكنني القول بأنه المحور والجوهر .

السعادة أيضاً تتطلب ممارسـة . قـد يكـون هنالـك بحـق بعـض الأوقـات في حياتك يكتنفها ببسـاطة الظـلام الكثيـف إلى حـد كبـير ، أوقـات حيـث يبـدو مفهـوم السعادة ربما أبعد من القمر . هذه هي الأوقات التـي تحتـاج فيهـا إلى تـذكير نفسـك بالأشياء التي تشعر معها بالسعادة ، وأن تعد نعم (اللـه) عليك واحدة بعد الآخـرى، والكثير منها إلى الكثير .

إنشاء صندوق أدوات السعادة الشخصية سوف يساعدك على الشعور بالكثير من التمكين بالقوة الذاتية ، وبالكثير الذي تحت سيطرتك . إنه سوف يحميك من غزو البؤس الذي تأتي به وسائل الإعلام ، والقدر المشئوم في صـورة عفاريـت الإنـس الـذين تلتقي بهم أحياناً على طول الطريق . إنه سوف يمكنك أيضاً أن تكون أكثر مرونة ، وأن تثب إرتدادياً إلى سابق عهدك أسرع ، أفضل وأقوى .

بالتأكيد ، توجد أشياء قليلة في حياتي قد أعطتني الكثير من التعلـيم والخـبرة حول فهم السعادة ، وما الذي ينجح من بين صندوق أدوات السعادة الشخصية .

في البداية ، وربما بالنسبة لي ، قد كانـت الخـبرة الأكـثر إدراكـاً وتمييـزاً، فترة الحياة في إدارة الاكتئاب . قد كان ما قد تعلمته مباشرة ضـخماً ويـدفعني إلى الرغبة في اكتشاف كيف يمكن أن يـدار الاكتئـاب بصـورة إيجابيـة ، وكيـف يمكـن تنـاول العلامـات أو الأمـارات الملتصـقة بموضـوعات الصـحة الذهنيـة والتعامل معها . لديّ الكثـير جـداً مـن التعـاطف مـع أولئـك الأفـراد الـذين لم يعيشوا خبرة الاكتئاب ، والـذين يشـاركون الحيـاة أو يعملـون مـع شـخص مـا

يعاني الاكتئاب . الطبيعة المحضة لهذا المرض الماكر والذي يبدو أنه غير مرئي له تداعيات بعيدة المدى على كل فرد .

الفرصة التعليمية العظيمة الأخرى قد تمثلت في العمل الذي قمت به مع "الأمم المتحدة" كاستشاري دولي ، حيث السفر إلى بعثات سلام ومحطات مهام متنوعة حول العالم . قد كانت اثنتان من هذه الخبرات الأكثر إثارة للمشاعر ؛ رحلاتي إلى أفغانستان وأثيوبيا ،والتي سوف أقصها عليك بمزيد من التفصيل فيما بعد في هذا الكتاب . لقد زودتني بصورة أكثر تأكيداً بمنظور أكثر اتساعاً إلى عالمي ، وأكثر عمقاً بما يمكن أن يجعل الأفراد الآخرين سعداء.

بالتأكيد إنها تتحدى المنهج الغربي في الحياة . اعتقادي أنه إذا بذلنا المزيد من الوقت لتغذية أرواحنا ، كما نفعل في تغذية حساباتنا المصرفية ، سوف نفوز بمكافآت لافتة في صورة المزيد من الصحة ، وتحقيق منظور في الحياة أكثر توازناً . من المحتمل أن تفهم الأشياء أكثر إلى حد بعيد مما نفعل ، وفي الواقع ، نشتق المزيد من المتعة مما نمتلك بالفعل ، بدلاً من تركيزنا المتواصل على ما الذي خسرناه ، وما الذي يمتلكه الآخرون !

يوجد الآن عدد متزايد من المنظمات والحركات التي تدعم الطريقة المتقدمة لمساعدة الناس على الشعور بأنهم أفضل حول أنفسهم وحياتهم . هدف الكثيرين من هذا الاتجاه يتمثل في فهم السعادة على مستوى أكثر شمولاً .

ومن ثم ، يهدف هذا الكتاب إلى مساعدتك أن تشعر أنك أفضل حول نفسك وحياتك . وأنني بالتأكيد سوف لا أصرح بالقول بأنك بمجرد أن تقرأ هذا الكتاب سوف تصبح في التو واللحظة سعيداً ! إن القرار قرارك في استخدام المعلومات التي يتيحها الكتاب لكي تتدبر وتضع جدول أعمال سعادتك الذاتية . الحياة هي التي تشكلها أنت وليس أحد غيرك .

إنني آليت على نفسي أن أجعل الرسائل بسيطة ، وأن أعمل على إلغاء بعـض تعقيدات الحياة الحديثة . لقد بدأت كل فصل بقصـة مسـلية ، والتـي آمـل أن ترسـم ابتسامة على وجهك . إنني أشاركك خبراتي الشخصية ، حكمـة الآخـرين ، والكثـير مـن الإرشادات والنصائح المفيدة . إنك قد تعرف شيئاً ما عن معظم المحتوى الذي تناولتـه ، ولكن تذكر ؛ ليس المهم ما تعرفه ، ولكن أن تعمل بما تعرفه هو الذي يهم حقيقة .

التقديم :

إلى السعادة

AN INTRODUCTION :

TO HAPPINESS

قصة التقديم

ذات يوم كان رجل جالساً بمفرده على أحد الشواطئ شاعراً أنه في حالة تأمل ، ومنقبض النفس. نظر إلى البحر كما لو كان يبحث عن شيء ما. فجأة سيطر عليه الحاح لكي يغوص إلى أعماق المحيط ليرى إذا ما كان يمكنه أن يجد أياً ما كان ذلك الشيء الذي افتقده من حياته . في نفس اللحظة الذي كان فيها على وشك أن يقفز إلى البحر رأي ما أدهشه ؛ حورية الماء ، لا تزيد في شكلها وحجمها عن راحة يده ، مستلقية على أحد الصخور وتنظر إليه باستغراب.

كما لو كان مسحوباً مغناطيسياً تحرك في اتجاهها ، وعندما اقترب تحدثت إليه قائلة ، " لقد كنت أراقبك على مدى بعض الوقت . تبدو أنك تبحث عن شيء ما . هل أستطيع مساعدتك ؟

أجاب الرجل ، " لدى أشياء كثيرة في حياتي ، ولكني أشعر بأن هناك شيئاً ما ينقصني . هل يمكن أن تعطيني إياه ؟

أجابت الحورية على هذا السؤال في بهجة وسرور ، " أنا اتمتع بقوى سحرية غير محدودة ، لذلك استطيع أن أعطيك أي شيء تريده . "

حملق الرجل وكله أمل في عيون الحورية الصغيرة ، وقال ، " أريد أن أشعر بالسعادة . " أومأت الحورية ، " حسناً " وبدأت تنتزع من الرجل كل شيء يملكه . حرمته من كل موهبة لديه ، دمرت صحته ، أحرقت منزله ، أفرغت رصيد حسابه في البنك وحولت أسرته وأصدقائه إلى تماثيل . بعد ذلك ، ألقت بنفسها مرة أخرى في المحيط ؛ عائمة إلى بعيد في سعادة .

بعد مضى شهر ، حيث استلقى الرجل على الشاطئ – محروماً ، وحيداً ، جوعاناً ، وفي كفاح من أجل البقاء – عادت الحورية ، وأعادت له كل شيء ، كان يمتلكه من قبل .

بعد أسبوعين ، كانت الحورية تسبح بالقرب من الشاطئ . رأت الحورية الرجل على الشاطئ يلعب في بهجة ومتعة غامرة مع أسرته وأصدقائه . كان يبدو سعيداً جداً ، وعندما راقبته لاحظت ابتسامة رضا وقناعة على وجهه .

أخيراً قد وجد ما كان يبحث عنه .

تلقى هذه القصة الضوء على أهمية تقرير ما نملك ، وكيف أن البحث المتواصل غير المحدد يمكن أن يبعدنا من العيش مع ما لدينا ، ومن ما نحبه .

توجد أشياء كثيرة في الحياة والتي تؤثر على السعادة . في السنوات الأخيرة ، قد حدثت تطورات جوهرية في علم الرفاهية ، مع إثباتات جديدة للعوامل التي تؤثر على السعادة وكيف يمكن قياسها . توجد الآن فرصة استخدام هذا الإثبات لإجراء اختيارات أفضل حول الطريقة التي نعيش بها حياتنا ، سواء في البيت أو في العمل .

الصحة لها أهمية بالغة . في عام 1948 ، عِّرفت " منظمة الصحة العالمية " كلمة " صحة " باعتبارها تعني " الرفاهية البدنية ، الذهنية ، والاجتماعية ، وليس مجرد غياب المرض أو العجز . "

في ضوء هذا ، لدينا الفرصة لتبني هذه العناصر الرئيسة لغرسها ونسجها في المكونات الثرية لحياتنا .

لذلك ما هي السعادة ؟

السعادة الآن تتصدر أخبارها الصفحة الأولى . حديثاً ، إثنان من الحاصلين عـلى جـائزة نوبل في الاقتصاد Joseph Stiglitz and Amartya Sen يطلبـان مـن قـادة العـالم أن يتركوا المقاييس الاقتصادية الصرفة والتي تتمثل في القيمـة وأن يتجهـوا إلى رؤيـة أكـثر اتساعاً والتي تتضمن الرفاهية واستدامتها .

الحكومات التي تعمل في إطار السيولة النقديـة تتحـرى الرفاهيـة الانفعاليـة (EWB) مع فكرة أن التحسين في كل EWB على المستوى القومي يمكن أن يمثل أحـد الأصول ذات القيمة الذي يحقق عائداً ملموساً على الاستثمار. في الواقع ، يوجد إثبـات مقنع بأن الأفراد الأكثر سعادة يحققون إسهاماً أعظم للمجتمع ، بينما لا يطلبون منـه الكثير .

السعادة بالنسبة لمعظمنا عبارة عن الشعور السار الذي نحصل عليـه عنـدما تكون الحياة جيدة . إنهـا تتضـمن سلسـلة واسـعة مـن المشـاعر – ابتـداء مـن الرضـا والقناعة وحتى جذوة الفرح والابتهاج المتألقة – استناداً إلى القدرة التي لدى كـل منـا لتوسيع لوحة ألوان الفرح والابتهاج إلى أعلى ، وإلى أسفل . ولكن نحن جميعـاً نعرفهـا عندما نراها ، ونحبها . إنها العامل النهائي للشعور بأنك بخير .

لقـد تعلمنـا منـذ طفولتنـا المبكـرة أن نسـعى إلى السـعادة . كأطفـال ، مفهومنا عن السعادة بسيط تماماً ، ولكن مع مرور السنوات ، أصـبح هـذا ممتـداً إلى حد كبير . لقد أصبحنا نعتقد بأننا إذا نجحنا في شيء ما سواء في مسارنا المهنـي أو في علاقاتنا ، سوف نكون سعداء . بعض الناس يـرى السـعادة خـلال الـدين، أو قائد روحاني ، ويبدو أن كل فرد لديه فكرتـه الذاتيـة حـول مـا الـذي يجعلـه (أو يجعلها) سعيداً . غالباً ، يصبح البحث عن السـعادة النقطـة المحوريـة في حياتنـا .

إذا سألنا شخص ما ماذا نريد لأنفسنا أو لمن نحبه ، تتمثل الإجابة المحتملة في "السعادة" .

ما الذي تتكون منه أو يشكل السعادة ، أو ربما أكثر ارتباطاً بالموضوع ، أين توجد السعادة ، تلك الأسئلة التي أرقت الكثير من كبار المفكرين .

اعتقد الفيلسوف أرسطو أن السعادة هي المعنى والغرض من الحياة ، الهدف والأمنية الكلية للوجود البشري . اعتقد أننا نختار السعادة دائماً لذاتها ، وليس مطلقاً لأي شيء آخر . إنها الغاية التي توجه إليها كل التصرفات الفاضلة . إنها يجب أن تكون جيدة إلى حد ما ، أو مجموعة من القيم الجيدة ، التي في ذاتها ، تجعل الحياة تستحق الحياة .

بعض العلم خلف السعادة

الكثير من الناس يرون السعادة في السعي الحثيث إلى الحصول على السلع المادية. ومع ذلك ، تدعم بعض الدراسات العلمية القول المأثور منذ القدم بأن : "المال لا يشتري السعادة . "

يعِّرف عالم النفس Tal Ben-Shahar السعادة على أنها " أن تعيش الخبرة الشامله للسرور والمعنى." أنه يصف السعادة باعتبارها العملة النهائية ، الغاية التي توجه إليها كل الغايات الأخرى ، والمؤشر الذي نقيس على أساسه حياتنا .

العالم النفسي Martin Seligman ، مدير مركز " الفلسفة الإيجابية " في جامعة بنسلفانيا ومؤسس الفلسفة الإيجابية (كفرع من علم النفس الذي يركز على الدراسة التجريبية ، ويتناول أشياء مثل الانفعالات

الإيجابية ، الشخصية القائمة على حالات القوة ، والمؤسسات الصحية) ، حدد صيغة للسعادة : بحيث H = السعادة

$$H = S + C + V$$

- S : تعبر عن نقطة التي تجتمع عندها مجموعة (Set) سعادتك
- C : مكونات (Constitutes) ظروف حياتك
- V : تمثل أنشطتك التطوعية .

S : اتحاد أو تآلف بين الميل الوراثي والتنشئة الثقافية ، وهو إلى حد كبير خارج سيطرتك . C ؛ ظروف حياتك الذاتية قد تكون أيضاً من الصعب تغييرها . ولكن V ؛ تشكل سيطرتك وفرصتك الكاملة . الأنشطة التي تنخرط فيها ، والطريقة التي تختارها للتفكير حول حياتك تزودك بالفرصة التي تحمل لك المزيد من السعادة . علم النفس الإيجابي يعتبر محوري حول ما الذي يجعل حياتنا تستحق الحياة .

يقترح علماء نفس آخرون أيضاً بأن السعادة ليست محطة وصول ولكنها عملية . بدلاً من النظر إلى الحياة باعتبارها فترة صعوبة ضرورية والكفاح مع الوعد بالسعادة في نهاية المطاف عند اعتزال العمل أو فيما وراءه ، فإنك تستطيع بصورة عقلانية النضال للحصول على السعادة كل يوم .

يقترح أيضاً Tal Ben-Shahar أنه بدلاً من أن تسأل نفسك إذا ما كنت سعيداً قد يكون السؤال الأفضل : كيف أستطيع أن أصبح سعيداً ؟ يفترض هذا أن هناك دائماً إمكانية توفير مشاعر إيجابية عظيمة ، وتحثك على أن تصل باستمرار إلى تحقيق الإحساس بالرفاهية لكي تجذب الأشياء الجيدة في الحياة .

السعادة ذات الحكمة المفيدة

إنني أحب كلمة الحكمة ، وخاصة حينما تنسب إلى السعادة . إنها تركز على المزيد من التوازن والمنهج المستدام ، بدلاً من مذهب المتعة سريعة التركيب ، التي يبدو أن المجتمع الحديث ليس فقط يتجاوز عنها ، ولكنه يشجعها ويحتفي بها .

الأخذ في الاعتبار كل من الذهن ، الجسم ، والروح التي تعمل معاً في تناغم ، تبدو كمنهج معقول جداً ، وخاصة عندما يستخدم " توازن الحياة - العمل " بصورة متكررة في دوائر الأعمال كحل للأمراض الناشئة عن ضغوط العمل دائمة التزايد ، والتي لها مثل هذا التأثير السلبي على الاقتصاد .

التوازن مسألة محورية ، كما هو الحال مع فهم قيمنا الجوهرية .

كنت في محاولة لاكتشاف مفهوم السعادة ذات الحكمة المفيدة والقيم الشخصية ، وعندما كنت في أفغانستان أباشر بعض المهام بتكليف من الأمم المتحدة UN كنت مدفوعاً برغبة قوية وفي حالة إثارة لزيارة "كابول" . مشاهدة الأخبار وسماع الكثير من القصص ملأني ببعض الذعر . ما قد وجدته مع ذلك، على الرغم من التوتر اللافت ، الفقر الواضح ، البنادق ، الحراسات ، والقذارة ، كان هناك الجمال الطبيعي للبلد ، والأكثر من ذلك ، الناس .

واحدة من محادثاتي التي لا يزال صداها معي أكثر من أي محادثة أخرى ، عندما كنت أتحدث مع واحد من الوفود في مجموعتي . كان فقيها دينياً – درس العقيدة الإسلامية والقانون المقدس (الشريعة الإسلامية) . لقد كان يعمل مع مكتب UN حول المخدرات والجريمة منذ بضع سنوات . شاركته بعض أبحاثي ، وناقشنا مطولاً مفهوم السعادة ، وقيمة الحياة.

كما يمكنك أن تتخيل ، الموقف والظروف في أفغانستان متحدية بصورة لا تصدق ومن المنظور الغربي ، يمكن أن يكون من الصعب فهم ، ما الذي يمكن أن يجعل الناس شاكرين من أجله ، أو سعداء به .

ومع ذلك ، عندما شاركته هذه الرؤية الضيقة إلى حد ما ، وضعني الفقيه (الملا) في موضع تحدي ، الذي نظر إليّ في هدوء ، وهو يردد كلمه "نعم" اللطيفة ، وقال ، " أن تكون سعيداً في الحياة ليس أمرا بهذه الصعوبة أو التعقيد ، لقد قدرت هذا تقديراً عالياً ، عندما يكون لديك شيء ما تحبه ، شيء ما تفعله ، والذي يعطيك الغرض ، وشيئاً ما تتطلع إليه وتعتقد وتؤمن به ، حينئذ ، سوف يكون لديك دائماً شيء ما يجعلك سعيداً به وشاكراً له . "

كيف يمكن أن تكون أكثر سعادة

التحديات التي تواجهنا في الحياة المعاصرة ، مثل العثور على غرض ، التعرف على أنفسنا وإدارة الضغوط والإجهاد عديدة ومعقدة . يوجد الكثير من الضغوط لإثبات أنفسنا ، نماذج أدوار كثيرة غير واقعية ، والتي نشجع على محاكاتها . إيقاع الحياة كاسحاً ؛ لا يوجد وقت لكي نفعل الأشياء التي نريد أن نفعلها . لا يقضى الآباء وقتاً جيداً كافياً مع أطفالهم . يشعر الناس بأنهم أكثر عزلة ، وأنهم مُهمَلين أكثر ، وكل فرد يلهث وراء متطلبات ظروف حياته الهيلامية . قدرتنا على التفكير ، علاقاتنا مع الآخرين ، وعلاقاتنا مع أنفسنا في حالة شلل شبه تام .

كل شخص عرضة لأن يشعر بالإحباط في كثير من الأوقات ، ولكننا في حاجة إلى تطوير مجموعة من المهارات لمساعدة أنفسنا على أن نكون أكثر سعادة ، إذا أردنا حقيقة أن نأخذ من الحياة أفضل ما فيها . لا نحتاج إلى أن

نستقر عند أوساط الأشياء ، حيث أن جودة وجودنا يمكن أن تكون ذات انجاز ومعنى أكثر كثيراً مما نحن عليه .

على مدى الفصول الإثنا عشر (12) التالية تناولت بعضاً من المكونات الأساسية لمساعدتك على أن تكون سعيداً .

أن تتحمل المسئولية ، وتستثمر أفضل ما لديك من قدرات وإمكانيات ، مع الأخذ في الاعتبار اتجاهاتك وصحتك ، سوف يضع لك أساساً إيجابياً قوياً. التكيف مع الضغوط والإجهاد ، إدارة التغيير ، وأن تكون لديك القدرة لكي تنهض سريعاً من كبوتك ، سوف ينمي مرونتك الشخصية وقوتك الانفعالية.

عندما تكون منفتحاً لكي تتعلم أشياء " جيدة ، تشجع وتدعم علاقات إيجابية ، وتستثمر توازن حياة العمل في منظور صحي سوف يساعدك على الازدهار . تنمية اتجاه للشكر والحمد ، سوف يساعدك على تقدير حياتك بصورة أفضل . تعلم كيف تكون أكثر حنواً وشفقة ، وأن تعرف أنك تستطيع أن تحدث فرقاً في الارتقاء بحياتك ، بالتأكيد سوف يلهمك أن تعيش حياة ذات معنى أعمق .

السعادة معدية ، وإذا عملنا على أن نجعل السعادة جزءاً من حياتنا ، سوف نكون في وضع أفضل إلى حد كبير لمساعدة الأخرين على أن يكونوا أكثر سعادة أيضاً .

لا تقيم السعادة في العقارات أو في الذهب . الإحساس بالسعادة يسكن في الروح.

*Democritus

* الفيلسوف اليوناني الذي تبنى المذهب القائل بأن المتعة ، جنباً إلى جنب مع ضبط النفس هي الهدف من حياة الإنسان . (المترجم)

الفصل الأول

الحياة هي ما تصنعه أنت

LIFE IS WHAT YOU MAKE IT

لأنه لا يوجد شيء جيد وشيء سيء
ولكن التفكير هو الذي يجعله هكذا .

William Shakespeare

قصة الفصل الأول

طفل صغير كان يدعى Andy ، طلب منه المشاركة في تجربة (بروفا) مسرحية مدرسية مع زملائه في المدرسة . كانت والدة Andy تعرف أن قلبه متعلق بأن يكون ضمن فريق المسرحية المزمع تقديمها ، وكانت تخشي كيف يمكن أن يكون رد فعله إذا لم يتم اختياره .

في اليوم الذي وزعت فيه الأدوار على التلاميذ المشاركين في أداء المسرحية ذهبت الأم إلى المدرسة للوقوف إلى جواره ، شاعرة بالقلق حول التداعيات .

عندما رأى Andy والدته هرول إليها مسرعاً ، وعيناه ممتلئتان بالفخر والإثارة ، وصاح مردداً ، " خمنى ماذا ماما. " وحينئذ بكلمات يمكن أن تعطينا جميعاً درساً نتعلمه ، " لقد اخترت للتصفيق والهتاف .

" اتذكر عندما كنت في العاشرة من عمري ، كان عندي كتاب توقيعات أرجواني صغير ، طلبت من صديقة لأختي أن تكتب فيه ، وقد دونت الكلمات : " الحياة هي ما تصعنه أنت "! التصقت هذه الكلمات في ذهني وأصبحت عقيدتي الشخصية ، على الرغم من بعض الأوقات الأكثر صعوبة والأكثر ألماً .

فهم ومعرفة أننا نستطيع السيطرة على حياتنا أكثر مما نعتقد ، إنها ليست فقط حقيقة مؤكدة ولكنها مدعمة أيضاً . الطريقة التي نفكر بها والتي تحدد الطريقة التي نشعر بها عبارة عن دليل عملي للسيطرة على حجم السعادة التي نختار أن نعيشها في حياتنا . تحدد جودة التفكير بصورة محورية جودة الحياة .

منظورك هي حقيقتك ، وحقيقتك هي منظورك . نستطيع أن نختار بوعي كيف نريد أن نفسر كل موقف . إنه منهج الكوب النصف ملآن والنصف فارغ . إنه الطفل الصغير الذي نحتفل به ، والذي في قمة البهجة أمام فرصة اختياره للهتاف والتصفيق .

قوة التفكير الإيجابي

إنني أعرف بالتأكيد من خبرتي المباشرة أن الاعتقاد الراسخ في قوة التفكير الإيجابي قد أمنت خروجي من مواقف محتملة كثيرة قاسية وخطرة لا يعني التفكير الإيجابي أن تدفن رأسك في الرمال ، أو أن تكون غير واقعي . عندما تطور اتجاهاً إيجابياً ، فإنك لا تزال تدرك الأوجه السلبية للموقف . ومع ذلك ، إنك تختار أن تركز على الأمل والفرصة المتاحة . يساعدك هذا المنهج على أن تتفادي الدخول في دائرة مغلقة من الشلل الذي يلازم الشعور الرديئ ، ويسمح لك بالتقدم بسرعة ، واتخاذ الإجراء المناسب لحل المشكلات ، وتتبنى التحديات في الحياة التي نعايشها بالضرورة .

الأمراض ذات الصلة بالضغوط والإجهاد من ملامح حياتنا الحديثة . نحن جميعاً بشر ، ومخلوقون لأن نعيش خبرة حزمة الانفعالات كاملة . الخوف والقلق يمكن أن يستحوذ علينا جميعاً . إنه ، كيف ندير هذه المواقف المتحدية ، والذي يعتبر مطلباً أولياً لرفاهيتنا الشاملة في الأجل الطويل .

لقد كانت كتابات وتعليمات بعض الفلاسفة الكبار على مدى 2000 عام سابقة ذات دلالة. يرى Epictetus، "ما يقلقني ليس ما تكون عليه الأشياء، ولكن الطريقة التي يعتقد الناس أن الأشياء تكون عليها، "وهو ما ينقلني إلى الاقتباس المحبب إليّ من شكسبير:"لا يوجد شيء جيد ، وشيء سيء، ولكن التفكير هو الذي يجعله هكذا . "

تمتد وجهة النظر على مـدى قـرون ابتـداء مـن Norman Vincent Peale ، وتأكيده على قوة التفكير الإيجابي إلى عالم النفس الأمريكي Albert Ellis مبتكر العلاج السلوكي الانفعـالي الرشـيد (REBT) ، والـذي بـدوره أدى إلى تكـوين العـلاج السـلوكي المعرفي (CBT) – شيء ما قد تكون التقيت به بالفعل ، وشيء ما أنا أقدره .

مع الكثير من النـاس الـذين يتـدافعون إلى أطبـاء وصـفات حبـوب السـعادة السريعة، فإن CBT يمكن أن تكون البديل الأكثر قوة .

كلمـة " المعرفـة " مصـطلح يصـف التفكـير ، وأن كلمـة " السـلوكي " هنـاك للتأكيد على أنه ليس فقط حول كيف نفكر ، ولكن أيضاً حول ماذا نفعل فعـلاً بـذلك التفكير .

أحد رواد علـم الـنفس في أيامنـا هـذه ، Martin Seligman ، قـد حقـق في البداية بروزاً واضحاً في البحث حول موضوع الاكتئاب ، بـدأ في دراسـة العوامـل التـي تساهم لإثراء الصحة الانفعالية الإيجابية . حدد Seligman وزملاؤه 24 عاملاً أساسـياً مقترنة بالأفراد الذين حققوا مستويات عالية في الرضا بالحياة . تفترض البحـوث الأكـثر حداثة أنه من بين هذه العوامل (24) ، خمسة منها مهمـة بصـفة خاصـة : التفـاؤل ، الاستمتاع الشديد بالحياة ، حب الاستطلاع ، القدرة على أن تحب وأن تكون محبوبـاً ، العرفان بالفضل .

لذلك بالتأكيد ، عنـدما تكـون متفـائلاً ، ويمـلأك الأمـل في تحقيـق مخرجـات إيجابية ، يمثل هذا خطوة في الاتجاه الصحيح .

سواء كنت متفائلاً أو متشائماً ، قد لا تؤثر على المخرجـات ، أنـه فقـط المتفائـل الـذي يتمتع بوقت أفضل في الحياة !

James Borg : قوة العقل

ما هو الاتجاه الذهني الإيجابي ؟

قد أصبح الاتجاه الذهني الإيجابي (PMA) تقريباً شعاراً يرفع في كثير مـن المناسـبات. يبدأ الكثير من الكتب حول النجاح أو تحسين الذات بتركيز حاد على غرس قيم الطاقة ، الحماس ، والتفاؤل في كل مجالات الحياة ، وفي رأيي ، هـذا مـدخل محمـود . تنميـة الاتجاه الإيجابي يعتبر مفتاح الصحة والسعادة .

الإيجابية والتفاؤل مشهوران الآن على أنهـما سـبب أصـيل للكثـير مـن مزايـا الحياة . يدرس علم بحوث التفاعل بين العمليات النفسية والجهـاز العصـبي والمنـاعي للجسم البشرى (PNI) كيف يمكن أن يؤثر الذهن على نظام المناعة . تفترض النظريـة أنك سوف تعيش أطول ، وأن تكـون في صـحة أفضـل ، وفي سـعادة أكـثر عمقـاً ، عنـدما تتبنى اتجاهاً إيجابياً نحو الحياة . يضاف إلى ذلك ، أنه من المحتمل أن تكون أكثر نجاحاً ، تحقق علاقات أفضل ، وأن تتمتع بإحداث تأثير مفيد على أولئك المحيطين بك .

فكر في أفكارك

عندما تحدد وتحلل أفكارك ، وتفهم معتقداتك ، هذا هو التعامل مع حياتك بإيجابية .

هل تعرف أننا نمتلك في المتوسط ما بين 60- 80,000 فكرة يومياً ، وأن جودة هذه الأفكار مسئولة عن كيف نشعر ، وكيف نتصرف ؟ فيما يلي معاني قصيدة صغيرة قد كتبتها ، والتي سوف تعطيك بعض الشيء لكي تتأمله بعمق .

بالأمس كان عندي فكرة

أصبحت تلك الفكرة انفعالاً

تحول ذلك الانفعال إلى كلمات ، الكلمات حركت الإجراء

أصبحت الإجراءات عادة . عاداتي هي شخصيتي

تحدد شخصيتي مصيري

لذلك اليوم

سوف أفكر حول أفكاري بقليل من العمق.

أنت وانفعالاتك

أحد المـؤشرات الإيجابيـة أو السـلبية الأساسـية إلى حـد بعيـد تتمثـل في نـوع ونطـاق الانفعالات التي تعيش خبرتها . يمكن أن يكون للانفعالات تأثير قوي جـداً عـلى كيـف تسلك وكيف يكون رد فعلك . أحدى الأفكار المبهرة والتي تستحق بحق أن تقرأ عنهـا ، والتي يمكن أن تساعدك على أن تصبح أكثر وعياً انفعالياً تـأتي تحـت عنـوان "الـذكاء الانفعالي " يتمثل المنطق الجوهري للذكاء الانفعالي ، أنه لكي تكون ناجحاً في علاقاتـك بين الأشخاص وبينك وبين ذاتك ، فإنـك تحتـاج إلى وعـي ، سـيطرة ، وإدارة انفعالاتـك الذاتية لكي تدرك وتفهم انفعالات الآخرين المحيطين بك .

من المهم أيضاً أن تعي أنك تغذى انفعالاتك من خلال أفكارك .

تخيل أنك تقيم وليمة غداء لكل انفعالاتك ، وأنها تجلس حول المائدة جوعانة كلهـا وتنتظـر التغذيـة . كـل الشـكوك العاديـة هنـاك مثـل الخـوف ، الغضب ، الحقد ، السعادة ، التفاؤل ، الفرح ، وهناك فصل بين الجيد، الـردئ ،

والقبيح المتدني . أنت هناك بصفتك المضيف لحفلة الغـداء ، وتسـتطيع أن تختـار أي انفعال تريد تغذيته .

بنفس الطريقة ، عندما تختار ما تفكر فيه ، تسـتطيع أن تكـافح الانفعـالات السلبية وتغذي وتنعش تلك الانفعالات الإيجابية . أنت في الحقيقة اختصـاصي تغذيـة الروح . يا له من مفهوم عظيم !

إنه يساعدك أيضاً على تذكر أن أعماق حقيقة أفكـارك وانفعالاتـك تتمثـل في قيمك ومعتقداتك – تلك الأفكار عميقة الجذور والتي تعتبر نتيجة لكل خبرات حياتك . إنها اتجاهات حياتك والتي تلون وتشكل إدراكـك للعـالم مـن حولـك . حيـث تكـون الأفكار نسبية تميل المعتقدات إلى الشعور بأنها صحيحة تماماً ، لا يمكن إنكارها ، وأنها فعالة . ومع ذلك تستطيع المعتقدات السلبية أن تقلل مـن شـأن بهجتـك في الحيـاة ، لـذلك ، فإنهـا تسـتحق أن تتنـاول أي معتقـدات سـلبية ، وأن تتطلـع إلى تغييرهـا إلى البدائل الإيجابية .

عندما تكون مدركاً بصورة واعية بأفكـارك ، مشـاعرك ومعتقـداتك ، يعطيـك هذا تمريناً مفيداً جداً ، كما أن القدرة عـلى تغيـير معتقـداتنا يمكـن أن تكـون خطـوة إيجابية في مساعدتنا على تحديد السـلوكيات السـلبية ، ونكتشـف في النهايـة الحلـول الإيجابية للمشكلات والفرص .

لقد كنت مبتهجاً عندما وجدت كلمة جديدة تـدخل إلى مفـردات قاموسـنا . إنها كلمة probortunity . ترتبط هـذه الكلمـة الشـاملة كلمـة مشـكلة (problem) وكلمة فرصة opportunity لتصف شيئاً ما أنت تريد أن تحسنه وتغيره إلى الأفضـل . عندما تواجه بأي مشكلة في المنزل أو في مكان العمل حاول أن تستبدل كلمة الفرصـة بدلاً من كلمة المشكلة ، وبدلاً من التركيز على السلبيات ، أبحث بإيجابية وحيوية عن كل الحلول والإمكانيات . لتكن ذلك الشخص الذي يطلق عليه دائماً رمز الإمكانيات .

فهم العادات

من المهم أيضاً أن تعي أن حوالي 90 في المائة مما نفكر فيه أو نفعله هو بحكم العادة ، والذي يعني أن الكثير من أعمالنا الروتينية اليومية هي مجرد أشياء نفعلها ولا نفكر فيها بالضرورة على مستوى الوعي . لتغيير أي من سلوكياتنا ، نحتاج إلى تناول تفكيرنا وإعادة تحديد عاداتنا . يمكن أن يأخذ هذا بعض الجهود ، وأحياناً ، يمكن أن نتعثر في الطريق ونستسلم . في ذلك العالم الذي تتجه تروسه نحو الجاذبية اللحظيفة ، قد يكون أكثر سهولة أن تبحث عن حل أكثر سرعة وآنية . رؤيتي الشخصية ، إذا كان شيء ما يستحق ، وأننا متشبثون به ، وأن نحققه لأنفسنا ، فإن المكافآة سوف تكون ممتعة إلى حد كبير . إن التفكير الإيجابي ، والحديث إلى الذات الإيجابية يستطيع أي فرد أن يتبناه مع بعض الممارسة ، بصرف النظر عن خلفية مثل هؤلاء الأشخاص ، تعليمهم وخبراتهم .

المخ البشري آلة مبهرة ويتكون من بلايين الخلايا العصبية مع توسعات لا تحصى ولا تعد . هذا التضافر للألياف العصبية وتقاطعها معاً يسمح للنبضة العصبية بأن تتبع عدداً من الطرق تعرف بالممرات العصبية . عندما تتعلم شيئاً ما جديداً يجري مخك الارتباطات التي تنشئ ممرات جديدة للنشاط الجديد . وضع ممرات عصبية عملياً في منتهي البساطة . إذا تكرر السلوك الجديد المكتسب عدداً كافياً من الممرات ، فإنه يحصل في النهاية على برنامج في الذهن الباطن بحيث يصبح ذلك السلوك يؤدي بصورة آلية ، ولم نعد نفكر في أدائه ، لأن استجابتنا تصبح " أوتوماتيكية " . هذه ببساطة هي العادة .

ألم يسبق لك الوصول إلى منزلك أو إلى عملك ، دون أن تتذكر كيف وصلت إلى هناك ؟ عندما بدأت رحلتك ، فكرت حول الخطوات القليلة الأولى ، ولكن في مكان ما على طول الطريق تناول مخك موضوعات أخرى أكثر إثارة ، والشيء التالي الذي عرفته ، أنك قد وصلت . هذا هو جوهر العادات . بمجرد أن تبدأ سلسلة مألوفة من الإجراءات ، يتوقف تفكيرك حولها ، وتكون قادراً على إتمامها دون تفكير أو انتباه واع . الذاكرة المخبأة في جهاز الكمبيوتر تعطي تناظراً جيداً آخر . يخزن الكمبيوتر الإجراءات ا لتي استخدمها بصورة عامة ، حيث يستطيع الوصول إليها بسهولة واستخدامها بصورة أسرع . يفعل المخ نفس الشيء . يمكن أن يعمل هذا في كل من الطريقة الإيجابية أو السلبية : أنه يمكن أن يحرر أذهاننا من المهام المتكررة أو المملة ، ولكنها أيضاً يجعل من الصعب إيقافها عندما نكون قد بدأنا .

إن الذي يميز بين الأشخاص الإيجابيين وأولئك السلبيين ، يتمثل في أن الناس الإيجابيين لهم عادات وسلوكيات موجهة إلى النجاح ، بينما السلبيون منهم تسهل سلوكياتهم وعاداتهم الطريق إلى الفشل في حياتهم . تذكر : إنك تسيطر على عاداتك – لا تدع عاداتك تسيطر عليك . حياتك عبارة عن مجمع كل السلوكيات اليومية التي تؤديها .

أنت حيث توجد الآن تماماً بسبب السلوكيات التي تبنيتها في الماضي .

من المهم أن تحدد أي العادات في حياتك تؤدي إلى التداعيات السلبية ، وأيها يؤدي إلى مكافآت إيجابية . أحياناً الصعوبةفي هذا تكون لها علاقة الجاذبية أو الميول اللحظية . إذا غيرت عاداتك حينئذ ، فإنه في الغالب الأعم ، سوف لا ترى تأثيراً مباشراً . لهذا السبب يكافح الناس مع الالتزام بنظام غذائي معين (رجيم) ، أو لا يستطيعون التوقف عن التدخين ، الشرب ، أو تبذير الأموال ، لأنهم لا يستطيعون السيطرة على الجاذبية اللحظية التي استولت عليهم.

يعتقد خبراء التنويم المغناطيسي ، أو البرمجة اللغوية العصبية (NLP – فن وعلم التميز الشخصي) أن بناء أساس العادة أو السلوك الجديد يأخذ ما بين 21 إلى 28 يوماً . الوقت الذي يأخذه التخلص من عاداتك القديمة غير قطعي لأنه يتوقف كلية على الشخص والزمن الذي عاشت معه العادة القديمة.

فكر في السلوك باعتباره شجرة . الشجرة الصغيرة جذورها قصيرة ، وتستطيع أن تنتزعها مباشرة من الأرض . السلوك الذي اكتسبته ولازمك على مدى سنوات كثيرة يشبه الشجرة العجوز التي لها جذور طويلة وعميقة ممتدة تحت الأرض.

يميل البشر إلى أخذ إجراءات للتحرك إلى القرب من السرور أو بعيداً عن الألم . مع وضع ذلك في ذهنك ، حلل عاداتك السيئة ، وأحفر عميقاً لمعرفة العوامل الأساسية لها . لماذا تأكل تلك الكميات الضخمة ؟ لماذا كل هذه الثورات الغاضبة ؟ لماذا أنت بهذه السلبية ؟ وراء هذه العادات والسلوكيات يوجد سبب ما . تغيير السلوك السيء دون تناول جذور المشكلة واقتلاعها ، سوف يؤدي فقط إلى الانحدار .

كما هو الحال مع أي سلوك مكتسب حديثاً ، سوف تمر بمعايشة خبرة بعض المقاومة الداخلية على مدى الأسبوع الأول أو أكثر قليلاً . هذا طبيعي ، وسوف لا يكون سهلاً ، ولذلك يجب أن تكون مستعداً ذهنياً لهذا التحدى قبله بوقت كاف . بعد أن تجتاز الأسبوع الأول ، سوف تجد أن عادتك أو سلوكك الجديد أصبح أسهل كثير في ممارسته ، وبسرعة سوف لا يكون عليك حتى التفكير في مثل هذه الممارسة بالمرة حيث يكون أداؤه تلقائياً .

الإجهاد يمثل السبب الأساسي في تقهقر الناس مرة أخرى إلى أنماط سلوكهم القديمة ، لذلك كن حذراً من مستوى الإجهاد أو الضغوط في حياتك ، وأن تكون مدركاً أن التعرض الكثيف لها يمكن أن يمحو العادة الجديدة ويجعك ترتد إلى عاداتك القديمة .

تدعيم الاتجاه الإيجابي

خلق وصيانة اتجاه جديد يمثل الاستثمار الأكثر كفاءة والأقل تكلفة ، الـذي يمكنـك أن تفعله لتحسين حياتك . كما قد شرحت ، الطريقة الإيجابية للتفكـير عبـارة عـن عـادة يجب تعلمها خلال التكرار والمجهود الواعي من جانبك.

التأكيدات الإيجابية لتهيئة ذهنك إيجابياً يمكن أن تكون مفيدة جـداً حـاول أن تقـول شيئاً لنفسك مثل : " إنني شخصية تفكيرها متفائل ، مفعم بالأمـل ، وإيجـابي . نعـم ، أقبل أن الأشياء السيئة يمكن أن تحدث في حيـاتي ، ومـع ذلـك ، اختـار أن أبحـث عـن الفرص والمخرجات الإيجابية ، في كل موقف . "

السؤال الذي أطرحـه في كـل مـرة أواجـه فيهـا مشـكلة مدركـة هـو ، " أيـن الفرصة في تلك المشكلة ؟ " إن هذا يحدث فرقاً كبيراً ، سواء رأيـت الظـلام مـن خـلال الضوء ، أو اخترت أن ترى اللمعان المبهر خلال الظلال .

لا يعتمد ا لاتجاه الإيجابي على جيناتك الوراثية : حتـى إذا كـان لـديك نـزوع نحو التفكير السلبي ، تستطيع أن تحرك تفكيرك إلى الجانب الإيجابي .

يعتمد هذا كلية على شخصك ، وعلى كيفية اختيار طريقة تفكيرك

تفادي جراثيم الاتجاه السلبي

لقد كنت محظوظاً بصورة كافية عندما التقيت وعملت مع بعـض الأفـراد ذوي النجاحات والإلهامات العالية . ما وضعهم في مقدمة الصفوف ، وجعلهم في فئة التميز يتمثل في قدرتهم على تحويل الأفكـار السـلبية المحتملـة إلى كـل مـا هـو

إيجابي. إنهم أيضاً على وعي حاد باتجاهاتهم ، وكيف تؤثر على الآخرين المحيطين بهم . إنهم يتحملون مسئولية ، جراثيم اتجاهاتهم السلبية (NAGs) . دعنى أطرح عليك سؤالاً . إذا كنت قد تعرضت لنزلة برد أو انفلونزا شديدة هل تتجه إلى شخص ما وتعطس في وجهه ؟ آمل أن يكون لا !

لذلك دعني أطرح سؤالاً آخر . هل سبق لك أن عشت يوماً سيئاً عندما قد أزعجك أو ضايقك شخص أو شيء ما ، وشعرت أنك في حاجة إلى أن تطلق الانفعالات المكبوتة والضاغطة على صدرك وتحكي لشخص ما آخر كل ما حدث؟ إنني متأكد أننا جميعاً مذنبون بارتكاب هذا الأثم من وقت إلى آخر .

إنك عملياً تنشر مخزونك من NAGs – جراثيم الاتجاه السلبي .

ربما قد لاحظت أنك عندما تكون مع شخص ما يعاني من مشكلة بدنية أو انفعالية ، فإنك تشاركه المشاعر السيئة أيضاً . إن هذا يعني أنك التقطت انفعالاً مثل هؤلاء الأشخاص . قد لاحظ الباحثون أن هذا يحدث بالفعل في الوقت الحقيقي في المخ ، مستخدمين أجهزة تصوير مغناطيسي متقدمة (MPI) . إنها تظهر مخ الشخص A يعكس النشاط في نفس منطقة الشخص B ، عندما يكونان على قرب لصيق كل منهما من الآخر .

المصطلح العلمي لهذا " انعكاس صورة الأعصاب في المخ . " يوضح هذا بالصورة خطر الاقتراب اللصيق من الأفراد السلبيين المتشائمين ، إذا فضلت أن تكون إيجابياً ومتفائلاً . يمكنك أن تلتقط ما لديهم من NAGs عندما يكون اقترابك منهم لصيقاً .

كن مشعاً مثل الرادياتير

بعض الناس الذين تقابلهم يكونون مثل مصرف المياه : سلبيين ، فاتر الهمة ، شؤم ، وعندما نكون على اتصال بهم فإنهم يستنزفون طاقتنا . إنهم يحبون أن يقصُّوا عليك كل الأخبار السلبية ، ويفضلون لعب دور الضحية ، والانغماس في "إرحم ضعفي وفقري." هؤلاء هم الناس الذين عندما تسألهم ، كيف حالكم ، سوف يجيبون واكتافهم تتدلى إلى أسفل ، وأجفانهم شبه مغمضة ، " حسناً ، أنت عارف وشايف ... حقيقة أشعر ... بالبؤس ! " وبعد ذلك سوف يقدمون لك تقريراً بصدماتهم ومصائبهم وكروبهم ، والمصير المشئون الذي على وشك أن ينتابهم ! ربما تعرف حقيقة أشخاصاً مثل هؤلاء . ربما قد انغمست أنت فيه هذا السلوك ؟ ربما نحن جميعاً نفعله من وقت إلى آخر ، ولكن ، هل حقيقة أفادنا بأي شيء ؟

أشخاص آخرون ، مع ذلك ، يشبهون الرادياتير في إشاعه – مملوءون دفء وحيوية . نشعر معهم بالحماس الذي كله حيوية . إنهم يبدون متألقين ومشعين ، ينظرون إليك والعين في العين ، وعندما تسألهم كيف حالكم يبتسمون ، ويخبرونك بأشياء سارة وإيجابية .

مما يثير الدهشة ، كيف أن البعض يصرون على أن يكونوا سلبيين . إنني أتعجب إذا ما كانوا يستيقظون في بعض الأيام ويخططون أن يذهبوا إلى العمل لكي يفرغوا الرادياتيرات من إشعاعاتهم ! ربما تعرف حقيقة أشخاصاً مثل هؤلاء . ربما حتى يمكن أن يكون سلوكاً تنغمس أنت فيه . إذا كان كذلك ، المرة القادمة التي تجد فيها نفسك تفعل هذا ، أطرح على نفسك سؤالاً حول كيف تفيد بصورة إيجابية من اختيار مثل هذه العقلية .

تحمل مسئوليتك الشخصية

الترياق الذي يعالج السلبية تماماً أن تقبل مسئولية موقفك كاملة . التصرف الحقيقي لتحمل المسئولية يعني تقصير وإلغاء أي دورة للانفعال السلبي الذي قد تطلقه . عندما تتبنى المسئولية ، سوف تحصد جوائز كثيرة . سوف تعمل النجاحات التي يحققها هذا الاتجاه كنافورة تضخ لك احترام الذات ، الفخر ، والثقة بالنفس . تغذي المسئولية الجدارة والقوة . عندما نرتفع إلى مستوى وعودنا والتزاماتنا فإننا نكسب ثقة الآخرين . بمجرد أن ينظر إلينا على أننا موضع ثقة ، سوف يكون الناس على استعداد للعمل معنا من أجل تحقيق الكسب المتبادل . خلق الأعذار يمكن أن " يفرمل " تقدمنا إلى الأمام ، بينما قبولنا المسئولية يمكن أن يقودنا إلى النجاح .

من السهل أن نلوم الآخرين أو الظروف بالنسبة لأي شيء في حياتنا – الماضي ، والحاضر والمستقبل . إنه يدعنا أن نبعد عن المصيدة بعض الوقت . ومع ذلك ، في النهاية ، لا يساعدنا لوم الآخرين أو الظروف لأننا أصبحنا سجناء هذا اللوم ، وسمحنا لكل شيء ، وكل فرد حولنا أن يملي علينا عالمنا .

في الغالب الأعم ، يمكن أن يغذي مكان العمل " ثقافة إلقاء اللوم " حيث يتطلع كل فرد إلى شخص ما آخر يلومه عندما لا تسير الأمور على ما يرام . تحمل المسئولية يمثل تحدياً بالنسبة لبعض الناس . ربما إنه الخوف من الإعتراف بالأخطاء ، التي يمكن أن يدركها البعض على أنها حالات فشل . ومع ذلك ، وقوع الأخطاء عمل إنساني ، ولا يمكننا أن نؤدي كل شيء بصورة صحيحة في كل الوقت . لزيادة معدلك في النجاح سوف يكون عليك أن تكون مستعداً لقبول أنك سوف تكون سبباً في وقوع أخطاء على طول الطريق ، المهارة

أن تتعلم من أخطائك بصورة إيجابية . بالتأكيد ، من أفضل حالات التعلم ، وخبرات بناء الشخصية التي عايشتها من البداية إلى النهاية كانت على ظهر الأخطاء الكبيرة . وكما قال James Joyce ببلاغة لافتة ، " الأخطاء مفاتيح الأبواب إلى الاكتشافات . "

أرفع يدك في الهواء وقل ، " نعم " اعترف بأنني السبب في وقوع ذلك الخطأ ، أو ، " أنني مسئول عن ذلك ، وهذا ما سوف أفعله لتحسين الموقف ، وهذا يحررك تماماً من أية مساءلة . جرب .

على سبيل المثال ، الاعتراف عندما نفعل شيئاً ما خطأ ونقول ، " أنا آسف " يمكن أن تهدئ الكثير من التوتر في أية علاقة . يمكن أن تعطي الفطرة المتواضعة مذاقاً جيداً تماماً ، وإنها بالتأكيد ليست سامة . إنني أحمل حجماً ضخماً من الاحترام لأولئك الذين يتصفون بالشجاعة الكافية لأن يعترفوا عندما لا يفعلون شيئاً ما بصورة صحيحة ، ولديهم التواضع لقبوله ، والاعتراف به ، وبعد ذلك يواصلون تحركهم الإيجابي إلى الأمام . لمجرد أننا اعترفنا بأخطائنا لا يجعلنا نتسم بالدونية أو أقل مرتبة من الآخرين

** لا أحد يمكن أن يجعلك تشعر بالدونية دون موافقتك **

Eleanor Roosevelt

هل سبق لك إنك قد سمعت نفسك تقول ، " ما هذا كيف جعلتني أنت أشعر هكذا ؟ الحقيقة في الموضوع أنه لا أحد يمكن أن يجعلك تشعر فعلياً بأي شيء ، إذا لم تسمح لهم بذلك . أنت الذي تختار كيف تستجيب وفي النهاية كيف تشعر .

الحياة رحلة ومحنة ، وأنت قد تحصل على رحلة قصيرة وأنت في حالة اشمئزاز على طول الطريق ، وقد تكون أصبت القليل من الأخدود . ومع ذلك ، عندما تكوِّن اتجاهاً إيجابياً ، تكون في وضع استعداد جيد للتعامل مع العقبات .

إنها تحتاج إلى ممارسة ، بالتأكيد ، سوف تكون هناك أيام تكافح فيها حقيقة لترى الشمس فيما وراء السحاب . قد تفكر جدياً أنك تريد أن تنغمس قليلاً ، وذلك حسناً . ومع ذلك ، السؤال هنا ، إلى متى ؟

الحياة هي ما تصنعه أنت ، وما يجعل حياتك تستحق الحياة يتمثل في تنقيبك ومغامرتك الشخصية الذاتية . كم ذلك مثير وعجيب ؟

الحياة هي ما تصنعه أنت : قمة النصائح والإرشادات

- الخطوة الأولى إلى السعادة أن تتخذ قرارات واعية لأن تكون سعيداً .
- اختر أن تكون متفائلاً وليس متشائماً .
- استخدم كلمة Probortunity والتي تجمع بين المشكلة والفرصة ، وابحث بحوية لاكتشاف الفرص عند حل المشكلة .
- فكر بمزيد من الوعي حول ما تفكر فيه .
- تناول جراثيم أي اتجاه سلبي التي قد تكون تعمل على نشرها .
- اختر أن تكون رادياتيراً مشعاً وليس مصرفاً .
- تفادي لوم الأفراد الآخرين .
- تعلم من أخطائك وتحرك إلى الأمام بإيجابية .
- تحمل المسئولية الشخصية عن كل تصرفاتك .
- تذكر ، هذه حياتك ، وحياتك هي ما تصنعه أنت .

عندما كنت في الخامسة من عمري كانت والدتي تقول لي دائماً أن السعادة هي مفتاح الحياة . عندما ذهبت إلى المدرسة ، سألوني ، ماذا أريد أن أكون عندما أكبر . كتبت كلمة " سعيد . " أخبروني بأنني لم أفهم السؤال ، وأنا قلت لهم أنتم لم تفهموا الحياة .

John Lennon

الفصل الثاني

كن أفضل ما يمكن أن تكونه

BE THE BEST

YOU CAN BE

عندما تشعر أنك بخير حول نفسك ،

الآخرون سوف يشعرون أنك بخير أيضاً

Jake Steinfeld

قصة الفصل الثاني

مجموعة من الضفادع الصغيرة كانت تجري منافسة فيما بينها . كان الهدف الوصول إلى أعلى قمة برج عالي جداً . تجمع عدد ضخم من الضفادع حول البرج لمشاهدة وتحية المتنافسين .

بدأ السباق . عندما نظرت الضفادع التي في التجمهر إلى ارتفاع البرج لم يصدقوا أن أي من الضفادع الصغيرة سوف يصل إلى القمة .

صاح أحد المراقبين بأعلى صوت ، " أوه ، ذلك الهدف بالغ الصعوبة ! " وصرخ آخر ، " سوف لا يصلون أبداً إلى القمة ! " بدأت الضفادع الصغيرة التسلق ولكنها تساقطت واحدة بعد الأخرى أسفل البرج ، فيما عدا تلك التي كانت سرعتها وحركتها رشيقة ، واصلت الصعود إلى أعلى وأعلى .

استمر الجمهور في صراخة إليهم . " إنها صعوبة غير عادية ! سوف لا يستطيع أي منكم تجاوزها ! وبالتأكيد استسلم المزيد من الضفادع . ومع ذلك، واحدة فقط من بين الضفادع الصغيرة المتسابقة استمرت في الصعود إلى أعلى وأعلى . كان واضحاً أن هذه الواحدة سوف لا تستسلم !

في نهاية المسابقة ، كل الضفادع الأخرى قد توقفت عن التسلق إلى قمة البرج فيما عدا تلك الضفدعة ، التي بعد مجهود مثير ، كانت الوحيدة التي وصلت إلى القمة . كل الضفادع الصغيرة الأخرى من الطبيعي كانت تريد أن تعرف كيف نجحت هذه الضفدعة في الوصول إلى الهدف المنشود .

اكتشفوا في النهاية ، أن الفائزة كانت ضفدعة صماء .

الخوف من الفشل أحد الحدود العظيمة للحياة ، ويمكن أن تشدك إلى الوراء دون إنجاز الكثير . نحن جوهرياً محفزين ومساقين بواسطة انفعالين بارزين : الخوف والرغبة .

يختار الكثير مـن النـاس التركيـز عـلى الخـوف . إنهـم يفرضـون القيـود عـلى ذواتهم ، ولا ينجزون أي تجاوز مما لديهم القدرة على ممارسته ، لأنهم مرعوبـون مـن الفشل . عندما تسمح لنفسـك بـالانغماس في معتقـدات كـبح جـماح الـنفس ، فإنـك تخلق أمامك عقبات كثيرة غير ضروريـة . ربمـا قـد تشـعر أنـك حيـنما تنشـئ العديـد اللافت من الإعذار تدعك تفلت من العقاب . ومع ذلـك ، كـل مـا تفعلـه في الحقيقـة أنك تحجب نفسك من اكتشاف بعض الفرص التـي لا تصـدق . في كـل يـوم مـن أيـام حياتك ، والتي تكون متاحة لك ، وأنت ترفض مجرد معرفة ما تفقده .

إذا أردت أن نكون أكثر نجاحاً ، فإنك سوف تحتاج إلى تحمل بعض المخاطر ، بدلاً من رؤية المخرجات على أنها حالات فشل ، انظر إليها باعتبارها فرصاً للتعلم التي تساعدك على النمو . جوزة الهند لـديها القـدرة عـلى أن تصـبح شـجرة بلـوط ، ونـواة البلح تصبح نخلة ، وأنت لديك الفرصة على مدار الساعة لنشر الفروع داخل ذهنـك ، واكتشاف كيف تكون أفضل ما يمكـن أن تكونـه . عليـك أن تـؤمن بأنـك تسـتطيع أن تنجز ، ولا تدع الأشخاص الآخرين أو صوت الشك الخائف في رأسك يثنيك عن استثمار قدراتك .

هل أنت الصديق الأفضل لذاتك ؟

العلاقة الأكثر أهمية التي سوف لا تجد مثيلاً لها هي علاقتك مع نفسك . هل تختار أن تكون أنت الصديق الأفضل لذاتك ؟ إذا لم تحب نفسك أو تثق في ذاتك حينئذ كيف تتوقع أي شخص آخر أن يعطيك ما لم تعطه أنت نفسك؟

خذ لنفسك نظرة جيدة أمام المرآة المجازية ، وابدأ في أن تكون أميناً بحق مع نفسك . ما هو رأيك الحقيقي في ذاتك ؟ هل تقدر كل ما لديك من قوى وصفات ؟ أو هل تطرح نفسك أرضاً وتهزمها على أساس دوري منتظم حول مساوئك ، أخطائك وحالات ضعفك ؟

إذا كانت الأخيرة ، فإنني أكون متأكداً أنك سوف ترفض التعامل عن وعي مع أي شخص آخر ، إذا لم نذكر صديقك الأفضل ، بتلك الطريقة . لذلك ، لماذا نفعله مع أنفسنا ؟ لماذا نكون أحياناً أسوأ عدواً لذواتنا ؟

مما يدعو إلى الدهشة ، أن الكثير من الناس تلقوا المديح والثناء عندما رفضوا هذا ، بدلاً من أن يقولوا شكراً ببساطة ، ويسمحوا لأنفسهم أن يشعروا بفوائد التقييم الذاتي .

فقدان تقييم الذات أحد أسباب أن يصبح الناس محبطين بل ومكتئبين . تقييم ذاتك المكوّن الأكثر أهمية في حب ذاتك . على الرغم من مصداقية هذا ، فإنه مهم إلى أبعد حد ممكن ، لأنه ، إذا لم نحب أنفسنا ، كيف يمكن أن نبدأ في التوقع بأن أي شخص آخر يمكن أن يفعل هذا ؟ الأشخاص الذين يقيمون ويقدرون أنفسهم عادة لديهم قلب طيب ، ومملوء بالتفاؤل . إنهم يحبون ويقدرون المواهب والنعم التي تمنح لهم . إنهم يشعرون بالارتياح في أنفسهم ، ومعروفون بكرمهم وتسامحهم .

علينا أن نتحمل مسئولية أن نكون أفضل ما يمكن أن نكونه . غالباً سوف نقارن أنفسنا بالآخرين ، وإذا فعلنا هذا سوف نجلب على أنفسنا خطر أحد الانفعالين – الغرور أو الإحساس بالمرارة ، لأنه سوف يكون هناك دائماً أشخاص يمكن أن نراهم أفضل أو أسوأ من أنفسنا . يمكن أن لا تكون هناك جدوى أن نقارن أنفسنا مقابل الآخرين . استخدام نفسك باعتبارك قدوة حسنة لذاتك أكثر فعالية بنّاءة .

لذلك ، الخطوة الأولى لتحقيق شخصيتك الأفضل أن تكون صديقاً لذاتك . خذ وقتك لإجراء القليل من الدردشة مع نفسك ، ثم انصت ولاحظ حقيقة الطريقة التي تعامل بها نفسك . كن أكثر لطفاً . لكن أكثر مراعاة لشعور الآخرين ، كن أكثر إيجابية .

الوعي بالذات

الوعي بالذات يعني إدراكنا لشخصيتنا ، حالات قوتنا ، حالات ضعفنا ، ما نحبه وما نكرهه . معرفة وفهم من أنت ، وما الذي يجعلك متفرداً بذاتك مسألة ، جوهرية إذا أردت أن تكشف النقاب عن سعادتك الداخلية . يمكن أن تساعدك تنمية الوعي بالذات أن تدرك متى تكون مجهداً أو تحت الضغوط . إنه مطلب مسبق لإقامة اتصالات وعلاقات بين الأشخاص فعالة ، ومحورية لتنمية تعاطفك مع الآخرين .

الوعي بالذات يمثل الخطوة الأولى على طريق عملية الابتكار . عندما تنمو في الوعي بالذات ، سوف تفهم أفضل لماذا تشعر بما تشعر به ، وتسلك ما تسلكه . يعطيك ذلك الفهم حينئذ الحرية والفرصة لتغيير تلك الأشياء التي

تريد أن تغيرها حول نفسك ، وأن تبتكر الحياة التي تريدها . بـدون المعرفـة الكاملـة بمن تكون أنت يصبح قبول وتغيير الذات مستحيلاً .

عندما تحقق معرفتك بنفسك بصورة أفضل ، سوف تبدأ بإزالة كـل الحـواجز التي تكبح تقدمك . في إثراء فهمـك بـذاتك ، سـوف تمتلـك الثقـة التـي تجعلـك أكـثر انفتاحاً ، أن تشارك معلومات ذات الصلة ، أن تحسـن اتصـالك ، وأن يكـون ارتباطـك بالآخرين أفضل .

إحدى الأدوات التي تساعدك لتحقيق هذا تأتي من نافـذة جوهـاري Johari Window – نمـوذج ابتكـر في عـام 1955 ، وأخـذ اسـمه مـن الحـروف الأولى للـذين ابتكروه[*] . إنه أحد النماذج الأكثر فائدة لوصف عملية التفاعـل الإنسـاني . لأنـه يقـوم على نافذة من أربعة ضلف أو أجزاء ، فإنه يقسـم الـوعي الشـخصي إلى أربعـة أنمـاط مختلفة ، وكما جاءت في أركانها : منفتح ، مختبئ، أعمى ، وغير معروف .

عندما نبدأ بالجزء الأول " المنفتح " والذي يعبر عـن مسرحـك المـدور . هـذا مـا تعرفه أنت وما يعرفه الآخرون عنك . الجزء الثاني من النافذة " المغلق " عبارة عن واجهة بنائك الشخصي ، وهو ما تعرفه أنت عن نفسك ولا يعرفه الآخرون عنك . جوهريـاً هـذه مساحتك السرية ، التي تمثل الأشياء التي تحتفظ بها لنفسك – إمـا لأنـك تريـد أن تبقـى عليها ضمن حضوصياتك ، أو أنك تخشى أن تدع الآخرين يعرفونها في حالة أن يحكموا من خلالها عليك أو يرفضونك. الجزء الثالث أو الضلفة "العمياء" وهي عبـارة عـن مـا يعرفـه الآخرون عنك ، ولكنك لا تعرفه أنت عن نفسك . يمكـن أن يكـون هـذا شـيئاً مـا واضـحاً

[*] المبتكران لهذا النموذج هما : Joseph Luft + Harrington Ingham ومن هنا جاء اسـم النمـوذج Johari =.

مثل السـلوكيات الماديـة أو التكلُّـف في السـلوك . الجـزء الأخـير "المجهـول" يتمثـل في إمكانياتك الشخصية . هذا ما لا تعرفه أنت عن نفسك وأيضاً لا يعرفه الآخـرون . إنـه ذاتك غير المعروفـة ، والتـي تنتظـر أن تكتشـفها ، وإمكانياتـك التـي تنتظـر صـفارتك لإطلاقها .

لذلك ، لكي نفهم أنفسنا بصورة ، ولكي نشعر بالثقة لمزيد مـن عـرض أنفسـنا نحتاج إلى أن نثق أولاً في أنفسنا ، لكي نكون أكثر انفتاحـاً ، ولـكي نكـون قـادرين عـلى قبول التغذية المرتدة ، ومن ثم نستطيع أن نتعلم أكثر حـول أنفسـنا مـن زوايـا ورؤى أخرى .

الثقة شيء ما يتطلب حجم معين من الإيمان الشخصي بالذات ، وأيضاً القدرة على التحرك خارج منطقتنا المريحة في مناسبات معينة . القدرة على أن تثق في شخص ما تمثل منحة حقيقية . ومع ذلك ، هي منحة تحمـل في طياتهـا حـالات مـن التعـرض لضرر معين . تبنى العلاقات الإيجابية عـلى حجـر الزاويـة القـائم عـلى الثقـة . أحيانـاً يكون من الصعب التخلي عن جنـون العظمـة أو حتـى جنـون الارتيـاب أو الاضـطهاد والخوف باعتبارها الوجه الآخر للثقة ، وخاصة إذا كنت قد تعرضت إلى خيبـة أمـل أو انتقاد . قد لا يكـون مـن السـهل ، ولكـن إذا كـان سـلوكك بالطريقـة التـي تتوقـع أن يعاملك بها الآخرون ، فإن ذلك سوف يساعدك على بناء الثقة في نفسك وفي الآخرين . سوف تفيد من هذا إذا كنت أميناً مع نفسك ومع الناس الآخرين . يوجـد الكثـير مـن الصدق في المثل القائل "إنك تجني ما تزرعه ، " وإنك سوف تجذب إليك الأفراد الأمناء وموضع الثقة، إذا كان سلوكك أميناً وموضع ثقة الآخرين .

يمكن أن يكون تقبل التغذية المرتدة نوعاً من التحدى . إنه غذاء التقدم . ومع ذلك ، بينما قد يكون جيد المذاق بالنسبة لنا ، يمكـن أن يكـون أيضـاً أقـل تجاوباً مع الهضم . ومـع ذلـك ، مـع تزايـد إصرارك عـلى إزالـة قيـودك وأسـوارك

التي تضعها على نفسك ، وتنفتح على الآخرين تتزايد نظرتك إلى التغذية المرتدة باعتبارها معلومات حرة يمكن أن تضيف قيماً ضخمة ، أو عن فعل ما بالإقناع والبرهان (وفي النهاية الأمر يرجع لك) ، الاحتمال الأكبر أنه عليك أن تنمو ، وترى نفسك بوضوح أكبر في المرآة المجازية . في " الفصل الثامن ، " سوف أركز على الثقة والتغذية المرتدة بمزيد من التفاصيل .

الإيمان بالذات

العمل على تقوية إيمانك بذاتك يعتبر استثماراً للوقت جيداً جداً . يوجد خط دقيق جداً بين التكبر وإيمانك بذاتك ، ومن المهم أن تكون أميناً مع نفسك ، وأن تسعى أيضاً للحصول على التغذية المرتدة من الآخرين لكي تكتسب منظوراً متوازناً . من المهم أيضاً ، أنك لا تعتمد على الآخرين لكي يلتقطونك ويشعرونك بأنك على ما يرام . المهم أن تتعلم أنت كيف تدرك وتقدر نفسك عندما تكون قد أنجزت شيئاً ما جيداً . إذا اعتمدت على الآخرين ، أو أصبحت مأخوذاً بآراء الناس الآخرين فيك ، فإن ذلك يمكن أن يخلق عدم الأمان ، وجنون الاضطهاد أو التبعية .

تخيل أنه لا يوجد أحد تقارن به نفسك إلا أنت . كم يوفر لك هذا الإحساس بالراحة والطمأنينة . سوف لا يكون عليك أن تقلق حول أنك لا تبدو مثل النجم (أو النجمة) الفلاني أو أنك لا تحصل على مثل ذلك المرتب أو الدخل الضخم الذي يحصل عليه س أو ص من الناس . سوف لا يكون عليك أن تقلق لأن جسمك ليس ذلك الجسم الرشيق ، الأكثر جمالاً والأكثر جاذبية.

كل ما عليك أن تفكر فيه : هل قد أديت هذا النشاط بصورة أفضل مما فعلته الأسبوع الماضي ؟ هل تحركت إلى الأمام طبقاً لتعريفي الشخصي عن النجاح ؟

هل أشعر بطمأنينة ؛ بحيث فعلت كل ما في وسعي للعناية بصحتي ؟ هل أتمتع بذهن جذاب وتفاعلات صحية مع الآخرين ؟

لا يعترف معظم الناس مطلقاً بأنهم يجرون مقارنات مع الأشخاص الآخرين - عندما تفعل هذا ، فإنه يتضمن نوعاً من الحقد ، وعقلية ساذجة . ومع ذلك ، كل واحد ، بدون شك أجرى قياساً لنفسه أو لنفسها في بعض النقاط بالرجوع إلى شخص ما آخر – حتى لو كان فقط في العقل الباطن .

حينما نكون أفضل ما نستطيع أن نكونه ، يمثل الطموح الأفضل . نحن جوهرياً أفراد في تقدم . إنني أحب هذا المفهوم . إنه يعني أننا نستطيع دائماً أن نتحسن ، وحيث أنني نسير في الاتجاه الصحيح والمقصد الصحيح ، حينئذ كل نفس نأخذه ، فإنه نفس يستحق أن نأخذه .

الأساس الحقيقي للإيمان بالذات يأتي من الاعتقاد في نفسك ، وأن تثق في وجهات نظرك وآرائك . أحياناً يمكن أن يكون هذا صعباً ، وخاصة ، إذا كان لديك ميلاً في أن تنصت إلى الآخرين ، وأن تقيس نفسك مقابل رؤيتهم فيك . ومع ذلك ، يمكن أن يكون هذا خطراً ؛ القدرة أن تخلق القدوة الحسنة من داخلك وفي داخلك مسألة جوهرية للنجاح في الحياة .

كل إنسان لديه الوسائل للتحكم في ذاته وأن يحدث التغيرات الإيجابية التي يريدها . يستطيع أفراد آخرون أن يحاولوا إيقاف تقدمك ، ولكن فقط إذا سمحت لهم بذلك . عندما تنظر إلى المرآة ، كن فخوراً بالشخص الذي تراه ، مع معرفتك أنك قد بذلت أقصى ما تستطيع . قل لنفسك أنك مؤمن بنفسك وتعتقد في ذاتك . ركز على حالات قوتك ، والأوجه الإيجابية في شخصيتك ، وباشر تنمية المجالات التي لديك من أجل الإمكانيات الأفضل .

الطريقة التي ينظر بها الناس إلى أنفسهم تحكي قصصاً . الأفراد ذوو الاكتاف الساقطة ، وتحركات كسولة تظهر فقدان الإيمان بالذات . إنهم غير

متحمسين حول ما يفعلونه ، ولا يعتبرون أنفسهم مهمين . عندما تمارس وضعاً جيداً ، فإنك سوف تشعر تلقائياً بأنك أكثر ثقة في نفسك . تقف مستقيماً ، ترفع رأسك إلى أعلى ، وتجري اتصالاً بالعين مع الآخرين . سوف تحدث انطباعاً جيداً على الآخرين ، وتشعر لحظياً بمزيد من اليقظة والتمكين الذي أنت أهل له.

استخرج أفضل ما في ذاتك

عندما نفكر في أنفسنا بصورة سلبية ، فإننا غالباً نعكس ذلك الشعور على الآخرين في شكل الإهانات والنميمية . لتكسير هذه الدائرة السلبية ، تبني عادة المديح والثناء على الناس الآخرين . أرفض أن تشارك في الغيبة والنميمة ، وأبذل مجهوداً لذكر محاسن أولئك المحيطين بك ، بدلاً من ذلك . بهذا السلوك ، سوف تصبح محبوباً بصدق ، وبالبحث عن أفضل ما لدى الآخرين ، سوف تستخرج أفضل ما في ذاتك بصورة غير مباشرة .

في الاجتماعات والتجمعات العامة حول العالم لاحظت بصورة مستمرة أن الناس تبذل مجهوداً للجلوس في آخر الحجرة . يفضل معظم الناس الخلف لأنهم يخشون أن يكونوا تحت الملاحظة . يعكس هذا ، افتقاد الإيمان بالذات . إنه يثير السؤال : هل تريد أن تجلس في الصف الأخير من الحياة أو في المقدمة ؟

لاحظت أيضاً أنه أثناء مناقشات واجتماعات المجموعات ، الكثير من الناس لا يتحدثون جهراً أبداً لأنهم يخشون أن الأفراد الآخرين سوف يحكمون عليهم بأنهم يقولون أشياءً غبية . هذا الخوف بالتأكيد ليس مبرراً . بصفة عامة ، الناس أكثر قبولاً مما قد نتصور . في الواقع ، معظم الناس يتعاملون مع نفس المخاوف بالضبط . عندما تبذل مجهوداً للتحدث جهراً على الأقل مرة في كل مناقشة جماعية ، سوف تصبح متحدثاً جماهيرياً ، وأكثر ثقة في أفكارك

وقدراتك الذاتية . دفعك نفسك للخروج من منطقتك المريحة أحياناً يكون جيداً جـداً بالنسبة لك .

على طول نفس الخطوط كمظهر شخصي ، اللياقة البدنية لها تأثير ضخم على الإيمان بالذات . إذا كنت خـارج المنـوال أو المتوسـط العـام مـن حيـث الشـكل ، مـن المحتمل أنك سوف تشعر بعدم استقرار بشيء من الارتباك ، وفقدان الجاذبية ، ونقص الحيوية . بالمحافظة على لياقتك البدنية ، فإنك تحسن مظهرك البدني ، تعطـي حيويـة لنفسك ، وتنجز شيئاً ما إيجابي . إذا كان لديك نظام لممارسة التمارين الرياضية ، ليس فقط سوف تشعر بأنك أفضل ، ولكنها تخلـق زخـماً إيجابيـاً تسـتطيع أن تبنـي عليـه لباقي اليوم .

في الغالب الأعم ، يمكن أن نقع في مصيدة رغباتنا الذاتية . إننا نركز كثيراً على أنفسنا ، وبصورة غير كافية على حاجات النـاس الآخـرين . إذا أوقفـت تفكـيرك حـول نفسك ، وركزت على المساهمة التي تقدمها إلى بـاقي العـالم ، سـوف لا تشـغلك كثـيراً عيوبك الذاتية . سوف يزيد هذا من إيمانك بذاتك ، ويسمح لك بأقصى كفاءتـك . مـع تزايـد مـا تسـاهم بـه إلى العـالم ، سـوف تـزداد مكافأتـك في صـورة النجـاح والتقـدير الشخصي .

أفكار الكبت وكبح الجماح السلبية

مصطلح آخر لأفكار كبح الجماح السلبية يتمثل في " الأعذار . " دعنا نواجهها ، من المحتمل أننا جميعاً نستخدمها . يصبح بعض الناس مهـرة إلى حـد كبـير في صنع الأعذار . إن صـنع الأعـذار يخرجنـا مـن مواقـف صـعبة ويسـاعدنا عـلى تحرير أنفسنا من تحمل عبء المسئولية . إنه أيضاً يحـول بيننـا وبـين تحقيـق بعض الأشياء المدهشة . مهما كانت أعذارك ، - سواء بسبب كبر سنك أكثر مـما

ينبغي أو صغر سنك أيضاً أكثر مما ينبغي ، أو لأنك مشغول إلى حد أنه ليس لديك وقت ، ليس لديك أموال كافية ، أو أن الجهاز توقف عن العمل في المرة الأخيرة – توقف الآن عن هذه الأشياء تماماً وتحدى نفسك .

الأعذار مؤذية . هذه الأفكار السلبية التي تعمل على الكبت وكبح الجماح تمنعنا من النجاح . عندما نصنع أو نختلق الأعذار ، وتكراراً بصورة لافتة، فإنها تصبح اعتقاداً ، بعد ذلك يصبح هذا الاعتقاد النبوءة التي تحقق ذاتها . لا شيء مستحيل في هذا العالم . في الواقع تستطيع أن تحول المستحيل إلى ممكن . إنني غالباً أفكر في أن الشيء الأكثر حزناً الذي نستطيع أن نقوله لأنفسنا دائماً عندما يكون وقتنا قد انتهى : " لو أنه فقط . " إنه الأكثر احتمالاً أنك سوف تأسف على الأشياء التي لم تفعلها ، بدلاً من الأشياء التي فعلتها . إذا أردت أن تحيا حياة ثرية مملوء انجازات ، أحياناً تحتاج إلى تحدى القيود التي تفرضها أنت على نفسك .

كما لاحظنا في بداية الفصل ، الناس مدفوعون جوهرياً من خلال شيئين : الخوف والرغبة . إذا لم تكن حريصاً قد تسمح للخوف أن " يفرمل " محاولتك تجريب أشياء جديدة ، فقط في حالة أن تصنع خطأ ما . ومع ذلك ، مع كل خطأ تفعله تتعلم درساً آخر ذي قيمة . لذلك ، في ملاحظة إيجابية جداً ، لأنك تبني ذخيرتك من الحكمة .

الحديث الإيجابي إلى الذات

حان الوقت لأن تجري القليل من الدردشة مع نفسك ، وأن تراجع قاموس مفرداتك اللغوية الشخصية . كيف تتحدث إلى نفسك ؟ قاموس المفردات اللغوية أحد الأشياء التي من النادر أن نعطيها اهتماماً واعياً . ومع ذلك يمكن أن يمنح المتلقى المحتمل كمية لافتة من المعلومات عنا .

مظهرك حديثك ، وقاموس مفرداتك اللغوية تشكل جزءاً من كل الانطباع الأولى ذي الأهمية الشاملة الذي تحدثه على الأشخاص الآخرين . بينما النغمة والمزاج العام لصوتنا إما أنه ذو تأثير سار أو مزعج على المستمع ، فإن اختيار الكلمات يحمل موقفنا من حيث الاتجاه والانفعال . توجد علاقة مثيرة جداً بين القاموس اللغوي والاتجاه .

عندما تصف حالة انفعالية أو تستخدم كلمات للتعبير عن انفعال مباشرة ، فإنك تدعم ذلك الانفعال . على سبيل المثال ، عندما تقول ، " عليك اللعنة ! " عندما تفعل خطأ ما ، فإنك تدعم الغضب الذي تشعر به تجاه الخطأ الذي حدث . إذا ، بدلاً من ذلك قل ، " لا يهم كثيراً ! " ، " تتكرر الأخطاء ولم يمت أحد ! " فإنك تنقل إلى عقلك الباطن أن الخطأ طفيف ، شيء ما لا يستحق أن تقف عنده كثيراً .

تعديل قاموسك اللغوي إحدى طرق تخفيض عدد مرات معايشة الخبرة الانفعالات القوية الضاغطة مثل الغضب . يطبق نفس المبدأ على الانفعالات الإيجابية .

ألم يسبق لك أن سألت شخصاً ما ، كيف حالك ، وقد أجاب " ليس سيئاً إلى حد كبير ، شكراً . " ماذا لو أجاب مثل هؤلاء الناس ، بدلاً من ذلك ، " إنني حقيقة في حالة حسنة ، أشكرك ، " أو " أشعر بأنني عظيم . شكراً على السؤال ! " كيف يمكن أن يؤثر هذا على اتجاهات الشخص نحو حياته أو حياتها؟

الحديث الإيجابي إلى الذات طريقة عظيمة لتحسين مستويات حيويتك . يعرف الكثير من الناس هذا خلال المعني الأكثر مباشرة لمصطلح اسم التأكيد . ولكنك تحتاج إلى شيء ما أكثر تركيزاً إلى حد ما من ذلك الشيء التقليدي : " في كل يوم بكل طريقة ، أصبح أفضل وأفضل . " عندما

تستخدم الحديث الإيجابي إلى الذات لتحسين مستويات حيويتك تحتاج إلى التأكيد بأن عقلك الباطني ليس لديه أدنى شك ماذا تتحدث حول ماذا .

عندما تجري عمليات التأكيدات ، تأكد من أن لديك هدفاً واضحاً جداً في ذهنك مثل ما الذي تحاول أن تحققه . إذا كانت كلماتك غامضة بصورة متطرفة ، أو أنك غير مركز بصورة كافية على ما تحاول تحقيقه ، ومن ثم ، قد لا تصل إلى النتائج التي تبحث عنها . على سبيل المثال ، إذا كنت تحاول أن تشجع نفسك أن تمارس المشي يومياً على مدى مسافات طويلة نسبياً ، ليس هناك معنى أن يكون بيانك إلى نفسك بمثل هذا الغموض ، " أود أن أخرج ، وأحقق المزيد . "

أنت في حاجة إلى أن تكون في قمة الوضوح حول ماذا تحاول أن تشجع نفسك على فعله . التأكيد الأكثر دقة يمكن أن يكون ، " أمارس رياضة المشي كل يوم في موقف السيارة عندما أعود من العمل ، وسوف تكون مهمة ممتعة . " بهذه الطريقة لم تترك أية مساحة للشك في الذهن حول ماذا تحاول أن تحققه، وما هو المطلوب من هذه المهمة .

عندما تجري تأكيدات لتحسين مستويات طاقتك ، من المهم جداً أن كل هذه التأكيدات تكون في زمن المضارع ، وأن تكون أيضاً ليست منفية . إنه من الجوهري المحافظة على التأكيدات في الشكل الإيجابي ، حيث العقل الباطن ليس قادراً على تشغيل ما هو سلبي بصورة جيدة .

بدلاً من محاولة دفع ذهن العقل الباطن إلى استخراج إجراء إيجابي من تأكيدات سلبية ، فإن الأكثر سهولة أن تضع التأكيد في الشكل الإيجابي في المقام الأول . المثال الجيد في هذا الميدان يأتي من شخص ما ذلك الذي يحاول أن ينقص وزنه مستخدماً التأكيدات . إذا كان التأكيد في الشكل السلبي ،

على سبيل المثال ، " سوف لا أتناول الوجبات السريعة بعد ذلك أبداً ، حينئذ يكون من الصعب جداً على العقل الباطن تشغيل هذه المعلومات .

ليس على الذهن أن يشغل فقط البيانات السلبية ، بمعنى ، ما الذي سوف لا تفعله – أكل الوجبات السريعة – عليه أيضاً حينئذ أن يقرر في اللاوعي ما هو المفترض فعلياً أن يتم فعله بدلاً من ذلك . في هذا المثال ، سوف يكون الأكل الجيد ، ولكن هذا في حد ذاته ليس مفهوماً واضح التحديد . على الجانب الآخر ، إذا وضعت التأكيد في المعنى الإيجابي ، " إنني أتناول فاكهة طازجة وسلطات كل يوم " حينئذ يكون واضحاً جداً ما هو المطلوب من الذهن ، وهذا أسهل كثيراً في تشغيله وتحويله إلى إجراء .

عندما تمارس الحديث الإيجابي إلى الذات ، من الضروري أن تفعله على أساس منتظم ومتماسك . التأثيرات عادة تراكمية ، ويجب أن تكتشف أنه مع زيادة الممارسة تزداد فعاليتها في مساعدتك على الارتقاء بمستويات حيويتك ، وعلى تحسين الطريقة التي تعيش بها . يرجع هذا جزئياً إلى تأثير تكرار قول شيء ما مرات عديدة وباستمرار ، ولكن أيضاً ، إذا اعتاد ذهنك بأنك تستخدم تأكيدات ، وأن تترجمها إلى إجراء ، حينئذ الاحتمال الأكبر أن تكون قادراً على تشغيل تأكيدات جديدة ، حيث تسير بالضبط على منوال التأكيدات السابقة ولو مختلفة عن تلك التأكيدات التي قد استخدمتها في الماضي . بهذه الطريقة ، تستطيع الحصول على الفوائد بسرعة أكبر ، ولكنك لا تزال في حاجة إلى استخدام التكرارات التي تتناول الحديث الإيجابي إلى الذات إلى أن تحقق النتائج الصحيحة والمرجوة .

التدعيم التحفيزي

إنني أجد شخصياً ، اقتباسات وأحاديث إيجابية مفيدة جداً ، وهذه مشتقة من كتاب Marianne Williamson والذي ترجمة عنوانه ، " عودة إلى الحب : تأملات في مجموعة من المعجزات " تمثل بالنسبة لي دافعاً وتمكيناً قوياً ، إنها تلخص بصورة كاملة تماماً حاجتنا إلى أن نستثمر الإمكانيات التي بداخلنا بثقة وإيجابية :

خوفنا الأكثر عمقاً ليس لأننا غير ملائمين . خوفنا الأكثر
عمقاً يعني أننا أقوياء وراء القياس . إنه الضوء وليس
الظلام الذي يخيفنا إلى حد بعيد . إننا نسأل أنفسنا ، من أنا لكي
أكون متألقاً ، رائعاً ، موهوباً ، في مقدمة الطوابير ؟ عملياً ، من أنت
لكي لا تكون ؟ إنك بن اللـه . عندما تأتي تصرفاتك صغيرة لا تخدم العالم
لا يوجد شيء مضيئاً حول الانكماش ، ولذلك الناس الآخرون سوف
لا يشعرون أنهم غير آمنين حولك . المطلوب منا جميعاً أن نكون
متألقين ، كما يفعل الأطفال . لقد ولدنا لإثبات عظمة الخالق التي
في داخل كل منا . إنها ليست فقط في داخل البعض ، إنها في كل إنسان .
وعندما ندع نورنا يتلألأ ، نحن بدون أن ندري ، نعطي للناس الآخرين
ترخيصاً لأن يفعلوا نفس الشيء . كما أننا نتحرر من مخاوفنا الذاتية ،
فإن وجودنا يحرر الآخرين تلقائياً .

اعتقد بأن هذا يلخص تماماً بصورة جميلة النعمة التي منحنا لنا اللـه ، متذكرين أن كل منا لديه الترخيص لكي يكون أفضل ما يمكن أن يكونه .

كن أفضل ما يمكن أن تكونه : قمة النصائح والإرشادات

- كن الصديق الأفضل لذاتك
- مارس القليل من الدردشة مع نفسك وأنصت إلى حوارك الداخلي
- قرر أنك تريد أن تكون أفضل ما يمكن أن تكونه
- تحدى حدودك وأخطو إلى خارج منطقتك المريحة من وقت إلى آخر
- كن منفتحاً وإيجابياً بالنسبة للتغيير
- كن متقبلاً للتغذية المرتدة ، وتعلم أن تثق أكثر
- تعلم من أخطائك من أجل أن تنمو
- تحدَّى معتقداتك وأعذارك الذاتية المقيِّدة
- تفادي مقارنة نفسك مع الآخرين
- طور إيمانك بذاتك واعتقد في نفسك

استثمر أفضل ما في ذلك ، لأن كل ما هنالك لك أنت

Ralph Waldo Emerson

الفصل الثالث

لائق للحياة

FIT FOR LIFE

الصحة هي أعظم ثروة

Virgil

قصة الفصل الثالث

السيد والسيدة Jones زوجان في سن الكهولة ، واللتان تزوجا منذ 60 عاماً ، قاما برحلة نادرة جداً ، على الرغم من أنهما لم يكونا في حالة مالية جيدة ، كانت صحتهما على أحسن ما يرام . يرجع هذا إلى تدخل السيدة Jones ، التي أصرت على نظام غذائي (رجيم) صارم من الأطعمة الغذائية ، بصورة مطلقة ؛ لا مواد كربوهيدرات خاضعة للتكرير أو التنقية ، لا للكحوريات ، لا للتدخين ، والكثير من التمرينات الرياضية وممارسة اليوجا كل صباح .

للأسف الشديد ، في إحدى تنقلاتهما تحطمت طائرتها ، حيث انتقلت أرواحهما إلى الآخرة أو الحياة الأبدية ، استقبلهما في المدخل أحد الملائكة وحراسات مرافقة إلى سيارة ليموزين كانت في انتظارهما . سارت بهما السيارة خلال منطقة ريفية جميلة ، ووقفت أمام قصر فخم ، وقدم لهما شرح ما بداخل المبنى الرائع . كان أثاث القصر من الذهب الخالص والحرير الفاخر ، له حجرة جلوس عظيمة ، حمام داخلي وخارجي مزود بالمياة المتجددة الباردة والساخنة ، بالإضافة إلى مطبخ كامل التجهيز والإعداد مع مخزون وفير من الأطعمة والمشروبات المألوفة والنادرة . كلاهما استولت عليه الدهشة عندما أخبرا ، " أهلاً ومرحباً بكما في الجنة . سوف يكون هذا منزلكما من الآن فصاعداً ."

السيد Jones الذي قد تعلم أن يكون مقتصداً في حياته الدنوية ، سأل في الحال كم كان يمكن أن يكلفها كل هذا . جاءته الإجابة " لا شيء ، أنتما في الجنة."

نظر السيد Jones من النافذة إلى ما يوجد خارج القصر ، ورأي ميدان رائع لمباراة الجولف .

- سأل متشككاً : " ما هي أتعاب هذا الملعب الأخضر ؟ "
- إجابة الملاك ، " إنك تستطيع أن تلعب في أي وقت تريد مجاناً . هذه هي الجنة . " بعد ذلك ذهبا إلى المنتدى ورأيا طاولة الغداء وعليها أمامهما من الأطعمة والمشروبات ما لا عين رأت ولا أذن سمعت .
- متوقعاً السؤال التالي من الرجل العجوز قال الملاك ، " لا تسأل ، هذه هي الجنة ، كل هذا مجاني من أجل متعتكما . "
- نظر السيد Jones بعصبية إلى زوجته قائلاً ، " أين الطعام غير الدسم ومنخفض الكوليسترول ، الجزر ، ومشروبات الأعشاب ؟"
- أكد له الملاك : " هذه هي الجنة . تستطيع أن تأكل وتشرب ، بدون حدود في الأنواع التي تحبها أو الكمية ، وسوف لا تتعرض أبداً إلى البدانة أو المرض "
- علق السيد Jones في هتاف : " هل تعني أنني لست في حاجة ممارسة تمرينات رياضية أو اليوجا يومياً بعد الآن ؟ "
- قال الملاك : " ما لم تكن تريد ذلك . "
- " لا قياس لضغط الدم أو اختبارات طبية سنوية ... "
- " إطلاقاً بعد ذلك . كل ما تفعله هنا ليس أكثر من الاسترخاء ، وانغماس نفسك إلى محتويات قلبك . "

تنهد السيد Jones من أعماقه واتجه بنظره إلى زوجته وقال، " اقذفي ما لديك من يوجا ونخاله... إلى سلة المهملات. ياليتنا كنا هنا منذ عشر سنوات !"

أصبح الاستثمار في صحتنا يمثل أهمية متزايدة . نحن الآن نعيش أطول مما كانت عليه الأجيال السابقة . في المجتمع الغربي ، نمضي الكثير والكثير من وقتنا مركزين على معاشاتنا ومدخراتنا . ومع ذلك ، لا نفكر دائماً في الحالة التي سوف تكون عليها صحتنا عندما نعتزل العمل في النهاية .

إنني لا أقترح عليك أن تعيش لدقيقة واحدة النظام القاسي للزوجين الفقيرين Jones – وبعض الناس يمكنهم التمسك به إلى حدود أبعد كثيراً . ومع ذلك، التوازن الصحي في الحقيقة مهم جداً . الصحة الجيدة تتطلب مزيجاً من الأكل والتمارين الصحية . إنها لا تعني السير وراء بدع النظم الغذائية (رجيم) ، والتمارين الرياضية العنيفة إلى حد الأذى للجسم . إنها من أجل أن تكون لائقاً للحياة بالطريقة التي تكون مرتاحاً معها . الاستثمار في الصحة الجيدة يمثل مجمعاً من المباني قوى ومتماسك للسعادة – لأنه عندما يكون شعورك أفضل بدنياً ، سوف يكون الأفضل ذهنياً وانفعالياً . المنهج الكلي إلى الرفاهية سوف يكون جوهرياً .

الصحة في القرن الحادي والعشرين

طبقاً لمنظمة الصحة العالمية تأتي أمراض القلب باعتبارها السبب الرائد في حالات الوفاة في العالم . إنها أمراض القلب والأوعية الدموية التي يمكن أن تسبب نوبات القلب أو السكتة الدماغية . تلك هي الأخبار السيئة . الأخبار السارة تتمثل في أنه في معظم الحالات ، إنه قابل للوقاية . بصرف النظر عن الحالات القليلة الموروثة جينياً ، لا يوجد شيء طبيعي حول الموت من النوبات القلبية .

ربما الأكثر مدعاة للقلق ، حقيقة أن أمراض القلب تحدث لدى الأعمار الأصغر سناً . من الواضح أحياناً ، أن نمط حياتنا الغذائي أو حتى بيئتنا قد تغيرت جذرياً في السنوات الستين الأخيرة ليترتب على هذا التغيير كل هذا الوباء الحديث .

أنت لك وضع خاص

دعنا في البداية نأخذ شيئاً واحداً مباشرة ، لا يوجد أي شخص على وجه الأرض يشبهك بالضبط تماماً . يوجد الكثير من المبادئ التي تطبق علينا جميعاً كأعضاء في الجنس البشري . على سبيل المثال ، يحتاج كل شخص إلى أن يتحرك ، ويزود نفسه بالطاقة ليظل متحركاً – إلى حد ما سوف يختلف بالنسبة لكل فرد . أنت جوهرياً الديناميات المتطورة التي قد ورثتها من والديك ، وحالات القوة والضعف الموروثة جينياً . يؤكد التداخل المعقد لهذه العوامل أن كل فرد ولد متفرداً بذاته ، على الرغم أنه يشبه بصورة واضحة الأفراد الآخرين.

مفهوم جسمك باعتباره آلة يمثل المنتج نتيجة كتابات تفكير الفلاسفة مثل نيوتن وديكارت ، ومن الثورة الصناعية ، التي تصورت الكون يدور كآلية الساعة ، والإنسان يمثل الآلة المفكرة . الطريقة التي نزود بها آلتنا بالوقود قد تدمرت أو دمرت بصورة لافتة . أنماطنا الحالية في الأكل لا تساعدنا على أن نكون أكثر صحة .

إلى حوالي مائتي عام مضت ، قد قضى أجدادنا ملايين السنين جامعي نتائج صيدهم ، وعشرات الآلاف من السنين كانوا يجمعون ما يزرعون ، وفقط خلال الثورة الصناعية كانوا يدفعون إلى المدن الجديدة الكبيرة والصغيرة لإشباع حاجات المصانع الناشئة إلى اليد العاملة . كان النظام الغذائي لعمال

المصانع يتكون مـن الدسـم ، السـكر ، والـدقيق المصـنع . البسـكويت والكعـك أمثلـة جيدة.

كان الدقيق يصنع ، والطاقة الرخيصة توفر الطعـام الـذي كـان يعتـبر وقـوداً لتشغيل أجسام العاملين في المصـانع ، بـنفس الطريقـة التـي تحتـاج بهـا السـيارة إلى الوقود . ليس هناك ما يدعو إلى الدهشـة ، انهـارت الصـحة ، بحلـول عـام 1900 بـدأ الناس ينكمشون إلى أجسام أصغر مقارنـة بالأجيـال السـابقة . أدي هـذا إلى اكتشـاف البروتين – العامل في الغذاء اللازم للنمـو . السـكر للطاقـة والبروتـين للعضـلات . بهـذا المفهوم تولد النظام الغذائي الغربي من السكر ، الدسم ، والبروتين .

جسمك آلة مدهشة حقاً ، قلبك ينـبض ، دمـك يجـري هنـا وهنـاك ، رئتـاك تتنفسان ، ونظامك الهضمي يقرقر مرحاً دون توقف . معظم الوقت ، وخاصـة عنـدما كنا أطفالاً ، لم نكن نحن في حاجة حتى إلى مجـرد التفكـير حـول كـل هـذه الوظـائف الجسمية ، ونأخذها كنوع من البـدهيات . ومـع ذلـك ، عنـدما كبرنـا ، أصـبحنا نعـي بصورة متزايدة مدى أهميـة أن نعتنـي بأجسـامنا ، وخاصـة أننـا نعـيش الآن أطـول ، والمحافظة على أجسامنا لها اعتبار أساسي في حياتنا .

التمارين الرياضية

قبل أن نتناول بعمـق التغذيـة والنظـام الغـذائي ، دعنـا نفحـص مفهـوم الـتمارين الرياضية . حقيقة لا يوجد طريق آخر يلتف حول هذا الموضوع : مـن المحتمـل أن نقص النشاط البدني هو السـبب الأكـثر بـروزا وراء أرقـام البدانـة المتزايـدة . ومـع ذلك ، ليس هناك مخرج مـن الحقيقـة بأنـه إذا وزنـك تجـاوز الحـدود الطبيعيـة ،

فإنك سوف تشعر بالتعب ، الكسل ، تعاني من مشكلات هضـمية ، وآلام في المفاصـل ، لأن جسمك لابد أن يدفع فاتورة الوزن الزائد . قد تبعد الأدوية المسكنة الألم ، ولكنهـا لا تتخلص من المشكلة .

إنك تحتاج إلى زيادة نشاطك البـدني إذا أردت تخفـيض أو تخسـيس وزنـك ، ولكن التمارين الرياضية ليست فقط من أجل "التخسيس" - التمارين الرياضية جيدة أيضاً لكل مكونـات صـحتك البدنيـة والرفاهيـة . حيـث أن النسـبة الأكـبر مـن النـاس وظائفهم وأعمالهم ليست رياضية ، فإنه من السهل أن تصبح غـير مقترنـة بجسـمك . العودة إلى تأكيد علاقتك بجسمك خلال التمارين الرياضية سوف يزيـد مـن احترامـك لذاتك والسيطرة على جسمك خلال التمارين الرياضية أيضاً ترتفع مستويات طاقتـك ، عمليات البناء والهدم ولياقتك الصحية الشاملة . كما أن الكيميائيات والهرمونات التي تنطلق داخل المخ يمكن أن تساعد في التعامل مع حـالات الضـغوط والإجهـاد وتـدعم السعادة.

لقد رأيت لافتـة اليـوم السـابق كتـب عليهـا : " الطاقـة - تعطيـك بقـدر مـا تعطيها ، " والتي اعتقد أنها تلخص التمارين الرياضية جيداً . الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بصورة منتظمة من المحتمل أنهم يعيشون أطـول ، ويتمتعـون بجـودة حيـاة أفضل . في الواقع ، قد أظهرت الدراسات أنك عندما تكون غير لائـق بـدنياً تمثـل تمامـاً خطورة أن تكون مدخناً من منظور تخفيض توقع الحياة .

كيف تنخرط في العمل بحماس

أحياناً مجرد ذكـر كلمـة " تمـارين رياضـية " يجعـل النـاس تريـد أن تصـل مـن أجـل الشيكولاته . إنها يمكن أن تشتمل على ألعاب القوى ، الجري بـدون تـنفس ، حجـرات الألعاب الرياضـية الجماعيـة . وهـذه تسـتبعد الكثـير مـن النـاس الـذين لا يمارسـون التمارين الرياضية .

الأخبار السارة أنه ليس عليك حتى الذهاب إلى صالات ألعاب القوى أو الرياضة بصفة عامة ساعات وساعات في المرة الواحدة . في الواقع ، مجرد نصف ساعة في ممارسة نشاط ما معتدل يومياً مثل المشي برشاقة ، يمكن أن يكون كافياً لتحسين صحتك ولياقتك . توجد طرق كثيرة مختلفة لممارسة الرياضة ، ومن الممكن أن تناسب أحياناً أي نوع من أسلوب الحياة .

كن أميناً حقيقة مع نفسك الآن – في العمل هل تتسلق السلالم أو تستخدم المصعد ؟ كم عدد رحلاتك أو مشاويرك اليومية التي تستخدم فيها السيارة أو التاكسي من الباب إلى الباب ، بينما تستطيع أن تمشي على الأقل جزءاً من الطريق ؟ هل تستخدم البريد الإلكتروني بينما تستطيع أن تمشى عبر الممرات والردهات لتوصيل الرسالة شخصياً ؟ إذا جلست حقيقة وفكرت في ذلك ، كم أنت نشيط ؟ فيما يلي القليل من الاقتراحات حول كيف تصبح أكثر نشاطاً وحيوية .

- ليكن لديك كلب . هذه واحدة من أفضل الطرق لكي تكون نشيطاً . عندما تأخذه للتمشية خارج المنزل 3-4 مرات يومياً سوف تكون لائقاً بدنياً حقيقة !
- التطوع . سواء في صورة توزيع الطعام على المحتاجين ، مساعدة كبار السن ، أو المشاركة في جمع الأموال لقضية جديرة بذلك في مجتمعك .
- إعادة ترتيب حجرة معيشتك . غير كل أماكن أثاثها هنا وهناك وأنظر كيف يبدو . يمكن أن يكون المنظور الجديد منشطاً للطاقة .
- أخرج للمشي كل صباح وكل مساء . حتى مجرد 20 دقيقة بعد العمل.
- استخدم السلالم . صعود السلالم من الأنشطة العظيمة ، وخاصة لأقدامك وعضلات الفخذ .

- إجراء تدليك لشخص ما . من بين أفضل الطرق للعمل بيديك .
- اذهب إلى العمل بدراجتك . إذا لم يكن العمل بعيداً إلى حد كبير هذه طريقة جيدة أيضاً للحصول على بعض التمارين الرياضية الإضافية .
- مارس العوم . السباحة إحدى الطرق الجيدة لممارسة التمارين الرياضية وجلسة للرياضة البدنية الشاملة بصرف النظر عن تكوينك البدني.
- تمدد كل يوم . يساعد التمدد على منع تقلص العضلات ، وعلى إزالة آلام الظهر وأيضاً تخفيض الشعور بالإجهاد .

تقريباً كل وظيفة في أجسامنا تعتمد جزئياً على التمارين الرياضة لكي تحسن من أدائها إلى حده الأقصى : الهضم والفضلات ؛ الرئتان والتنفس ، القلب ونظام الدورة الدموية ؛ وليس أقلها إدارة وزن الجسم .

تذكر ، أيضاً ، أن التمارين الرياضية استثمار إيجابي للمستقبل . بينما ينتابنا القلق حول معاشاتنا وتوفير مخزوننا من متطلبات الحياة المادية ، يستحق أن نأخذ في الاعتبار إذا ما كانت حياتنا بعد التقاعد سوف نكون أصحاء وفي حيوية كافية لكي نشعر بالمتعة في أواخر أيامنا . نحن في هذه الأيام نعيش أطول – لذلك ، صحتنا طويلة الأجل تمثل أهمية متزايدة .

استمر محفزاً : اشتري عداد للخطوات

لقد اكتشفت حديثاً عجائب عداد الخطوات – جهاز صغير تستطيع أن تشبكه في صديري أو قميص بدلتك ليقيس عدد الخطوات التي تخطوها كل يوم . إنه حافز جيد جداً ، وعندما تضع لنفسك هدفاً ، تستطيع أن تقيس وتتبع أهدافك.

ارتداء جهاز تعداد الخطوات في طريقك إلى العمل وفي أثنائه سوف يعمل كحافز إضافي لكي تبقى متحركاً هنا وهناك . يمكن أن تضع لنفسك

عدد خطوات محدد التي تود تحقيقها في العمـل . تشـجيع زملائـك عـلى ارتـداء مثـل هذه الجهاز أيضاً سوف يدعم مستويات الحيوية .

سوف يؤدي جهاز تعداد الخطوات إلى الجمـع معـاً بـين اللياقـة والوظائفيـة لمزيد من تمرينات المشى الصحيحة .

إنه يعمل من خلال آلية استشعار عن طريق برنامج يلحق بالجهـاز . عنـدما تأخذ خطوة إلى الأمام وتمشى يحسب الجهاز كلما تطأ قدمك الأرض ، وكل انفراج بـين القدمين ليزودك برقم دقيق بصورة عادلة ، بصرف النظر عن ارتفاع الشـخص . يمكنـك استخدام أي نوع من أجهزة تعداد الخطوات تفضـله ؛ يوجـد نـوع معـين لكـل رغبـة وأسلوب حياة . إذا كان عملك مكتبـي ، وتريـد الخـروج مـن دوامـة العمـل النمطـي الروتيني ، تستطيع أن تمشى في محيط دائرة عملك وتـؤدي بعـض الـتمارين الرياضـية دون أن يلاحظك أحد وذلك عندما تشتري هذا النـوع لجهـاز عـداد الخطـوات بقيمـة أعلى قليلاً . بالنسبة لأولئك الذين يفضلون الهرولة والركض؛ فإن الجهـاز الـذي يقـيس مسافات الركض والتحركات الرياضية يعتبر الأفضل والأنسب .

يزيد المشيى من معدل ضربات القلب ويؤكد بأن الدورة الدموية يتم ضخها في كل أنحاء جسمك وبإيقاع أسرع من مجرد جلوسـك سـاكناً . القلـب نفسـه عضـلة ويحتاج إلى تمرينات رياضية إجبارية .

تنصح تعليمات أجهزة وإدارات الصحة العالمية والمحلية أنه يجـب أن يكـون هدفك أن تمشى 10,000 خطوة يومياً . قد يبدو هذا كثيراً ، ولكن منذ 50 سنة مضـت كان هذا تعبير المعدل العادي لكل شخص منا . اليوم أشخاص البدانة والأوزان الثقيلـة عموماً يمشون أقل من 3000 خطـوة يوميـاً ، وتشـير الدراسـات إلى أننـا نأكـل ضـعف الكميات التي كنا نأكلها منذ 50 سنة مضت .

المشي أيضاً ترياق فعال للاكتئاب والقلق . إنه يمكـن أن يسـاعد عـلى إطـلاق Serotonin ، مادة المخ الكيميائية التي تساعد على تجديد وبعث روحك وحيويتـك . هذا هو السبب في أن الكثير من الناس يعيشون خبرة المزاج الطبيعي العـالي والمرتفـع بعد التمارين الرياضية . سوف يكون شيئاً عظيماً إذا استطاع الأطبـاء أن يضـيفوا إلى " روشتاتهم " المشي لمدة 30 دقيقة يومياً ؛ يمكن أن يكـون هـذا ذا فائـدة كبـيرة جـداً ، ونوعاً من العلاج الذاتي الإيجابي .

يستحق المشي تركيزاً خاصاً لأنـه غالبـاً التمرينـات الرياضـية الأسـهل ، الأكـثر ملاءمة ، والأفضل للكثير من الناس في كل الأعمار .

قد لا يكون نظام غذائي (رجيم) صارم بشدة ؛ ومع ذلك ، إذا لم تكـن تتحـرك بحيوية ، سوف تضيف الكثير إلى وزنك . إنها معادلة رياضية بسـيطة جـداً – سـعرات حرارية إلى الداخل مقابل سعرات حرارية إلى الخـارج . إنـك تسـتطيع أن تجـرب كـل حالات جنون نظـم التغذيـة الأحـدث في العـالم ، ولكـن ، في النهايـة ، سـوف يتوقـف نجاحك وفشلك على كيف تحقق أنت توازن هذه المعادلة البسيطة .

التغذية

لا يهم من أنت ، أو أين تعيش ، الحقيقة الصارخة أنك حيٌّي استناداً إلى ما تأكلـه ومـا تحتفظ به من "ماءات" . حتى رائحة ولون الطعام يمكن أن تضغط عـلى زنـاد إطـلاق الكيميائيات التي تبعث السرور والمكافأة والتي يطلق عليها مادة dopamine في المخ .

ومع ذلك ، بينما الوجبة والمشروب اللذيذ يمكن أن تشكل تجارب حسية أكثر إرضاءً ، فإنها أيضاً مسئولة عن بعض مشكلاتنا الصحية الأكثر بروزاً .

إنك في جوهرك ما تأكله . كل إنسان يتكون تقريباً من 63 في المائة مياه ، 22 في المائة بروتين ، 13 في المائة دهون ، و 2في المائة معادن وفيتامينات . كل جزئ (مثقال ذرة) يأتي من الطعام الذي تأكله والمياه التي تشربها . تناول الأطعمة الأعلى جودة بالكميات الصحيحة يساعدك على تحقيق أعلى احتمال للصحة الجيدة ، الحيوية والبعد عن الأمراض .

ما هو النظام الغذائي الأكثر توازناً ؟

لا شيء في المجتمع الغربي يعلمك حقيقة أن تكون صحيح الجسم . كجزء من أي حكمة التي يكون آباؤك قد نقلاها إليك ، ليس من بينها بالتأكيد معرفة كيف تكون في صحة جيدة . قد تناولت وسائل الإعلام الكثير من حملات التوعية الصحية ذات الأغراض النبيلة ، ولكن كان هناك الكثير من الرسائل المتداخلة – حول ما هو الجيد بالنسبة لك ، وما هو الردئ – ومن ثم ، تُرك الكثير من الناس في حالة من الارتباك حول ما الذي يكون نظاماً غذائياً يتسم بأن يكون متوازناً وصحياً .

كم مرة ألزمت نفسك بنظام غذائي معين دون أن تفهم حقيقة الفرق بين البروتين والكربوهيدرات المعقدة ، ماذا تفعل كل منها في الجسم ، أو في أي الأطعمة توجد ؟ لا توجد خطة غذائية تكون ناجحة بصدق ، إذا لم يكن لديك معرفة خلفية قليلة . لذلك ، فيما يلي المعلومات الأساسية الصحيحة عن ما هي الأطعمة المغذية وأين .

البروتينات

كلمة بروتين تأتي من اللغة اليونانية Protos ، والتي تعني الأشياء الأولى . ثلاثة الأرباع من المواد الصلبة الموجودة في جسمك "بروتينات" ، والتي تشكل أحجار البناء لمكونات جسمك . بدون بروتينات كافية ، ينهار الجسم فعلياً بصورة أسرع من إصلاحه لنفسه .

الكربوهيدرات

يوجد نوعان أساسيان من الكربوهيدرات : معقد وبسيط . أساساً ، الكربوهيدرات المعقدة هي تلك التي توجد في كل الحبوب ، والكربوهيدرات البسيطة هي تلك التي يتم تشغيلها وتجزئتها .

الدهون

يحتاج الجسم إلى كميات معينة من الدهون لأداء وظائفه الحيوية المتنوعة . يتكون نظام المخ والأعصاب من حوالي 60 في المائة دهون . كل ما لديك من هرمونات تنشأ من دهون جوهرية ، والجلد يتم تشحيمه وحمايته بها . جلدك يمثل أكبر أعضائك الجسمية ، ويعتبر خط دفاعك الأول ، لذلك ، نقص الدهون في نظامك الغذائي سوف يظهر فعلياً في جلد جاف كثير الحراشيف . جلدك راوي جيد يقدم الدليل إذا ما كان طعامك يحتوى على النوع الصحيح من الدهون .

الألياف

المدخل النموذجي من الألياف لا يقل عن 35 جراماً في اليوم . إنه من السهل أن تتناول مثل هذه الكمية من الألياف – التي تمتص المياه إلى داخل الموضع الهضمي مما يجعل محتويات الطعام متكتلة ومن السهل تحريرها خلال الجسم - وذلك بتناول كل أنواع الحبوب ، الخضروات ، الفاكهة والبذور على أساس يومي . الألياف الحبية وبذر الكتان جيدة بصفة خاصة لتفادي الإمساك .

الفيتامينات

على الرغم من أنها مطلوبة بكميات أصغر من الدهون ، البروتين ، والكربوهيدرات ، فإن الفيتامينات مهمة لنظمنا الغذائية إلى حد كبير . إنها تنبه الإنزيمات ، والتي بدورها تجعل كل عمليات الجسم تحدث . هناك حاجة إلى الفيتامينات لتوازن الهرمونات ، تنتج الطاقة ، تدعم نظام المناعة ، تحافظ على صحة جلدنا ، وتحمي شرايينا . إنها أيضاً أساسية لأمخاخنا ونظامنا العصبي ، وبصفة عامة لكل عمليات أجسامنا .

المعادن

مثل الفيتامينات ، المعادن حيوية أيضاً . يساعد الكلسيوم ، المغنسيوم ، والفسفور على تكوين العظام والأسنان . تعتمد الإشارات العصبية ، والتي تعتبر حيوية للمخ والعضلات على الكلسيوم ، المغنسيوم ، الصوديوم ، والبوتاسيوم . تشتمل المعادن الأخرى على الكروم للتحكم في مستويات السكر في الدم ، وأيضاً السيلنيوم والزنك ، والتي تعتبر ضرورية جداً لإصلاح الجسم ونظامه المناعي .

المياه

ثلثا أجسامنا تتكون من الماء ، والذي يعتبر لذلك مادتنا الغذائية الأكثر أهمية *.

الماء هو أساس كل الحياة ، وذلك يتضمن أيضاً جسمك . العضلات التي تحرك جسمك 75 في المائة منها ماء ، الدم الذي ينقل المواد الغذائية 82 في المائة ماء ، الرئتان التي توفر لك الأوكسجين 90 في المائة ماء ، ومخك – مركز التحكم في جسمك 76 في المائة ماء . وحتى عظمك 25 في المائة ماء .

يفقد الجسم حوالي 1.5 لتراً من الماء يومياً خلال الجلد ، الرئتين ، وعبر الكلي خلال التبول ، بما يضمن أن المواد السامة قد تخلص الجسم منها . نحن أيضاً نتخلص من ثلث لتر ماء في اليوم عند احتراق "الجيليكوز" لتوليد الطاقة. لذلك ، المدخل النموذجي حوالي 1.5 لتراً من الماء يومياً ، والمزيد إذا مارست المزيد من التمرينات الرياضية . يمكن أن تحصل على المزيد من الماء خلال الأغذية القلوية ، بمعنى الفواكه والخضروات ذات محتوى الماء المرتفع .

أكبر دليل يقدمه المتحدث الرسمي باسم جسمنا عن نقص عنصر الماء في مكونات أجسامنا يأتي في صورة انخفاض الطاقة ، حالات الصرع ، القابلية للتهيج . يمكن أن يكون للماء تأثير كبير على طاقتنا في العمل ، والاقتراح هنا أن تحمل معك زجاجة مياه كبيرة ، وتحاول أن تضع لنفسك هدف شربها بكاملها في نهاية اليوم . جربها ، إنها تصنع حقيقة المعجزات .

بينما يحيط بنا من كل جانب السلع الغذائية المغرية والمدمنة لوسائل الإعلام والمعبأة بمزيد من السكر والمشهيات الإدمانية الأخرى ، إنه التحدى ألا يدفعك الإغراء إلى المبالغة في الانغماس .

---

* " و جعلنا من الماء كل شيء حي " – صدق الله العظيم (المترجم)

توجد أنواع معينة من الأطعمة والمشروبات التي يفضل تفاديها عندما يكـون ذلك في الإمكان .

السكر المكرر

بيـنما تحـب القطـط تـذوق البروتينـات ، فـإن الـبشر مبـدئياً ينجـذبون إلى تـذوق الكاربوهيدرات – كل ما هو حلو . نجحت الجاذبيـة الأصيلة نحـو كـل مـا هـو حلـو بالنسبة للإنسان المبكر ، لأن معظم الأشياء الحلوة في الطبيعة ليست سامة، ومع ذلك ، لسوء الحظ قد تعلمنا أن نستخرج الحلاوة من الطبيعة ، ونترك الطيب والمفيـد وراء ظهورنا .

السكر الأبيض على سبيل المثال ، أزيلـت منـه 90 في المائـة مـن الفيتامينـات والمواد المعدنية . بدون فيتامينات ومواد معدنية كافية ، تصبح الميتابولزم في أجسـامنا غير كافية وتساهم في ضعف إدارة موضوعات الصحة والوزن .

الأغذية السكرية يمكن أن تضر نظام المناعة لديك . قـد أظهـرت البحـوث أن خلايا الدم البيضاء تكون أقـل كفـاءة في مقاومـة الأمـراض عنـدما تتعـرض إلى السـكر المكـرر . النظـام الغـذائي الـذي يحتـوى عـلى السـكر المكـرر سـوف يرفـع مسـتويات الأنسولين بسرعة ، التي سوف تؤدي إلى مشكلات صحية كثيرة أخرى. إنك أيضاً سـوف تفتقر إلى الطاقة والحيويـة نتيجـة المطبـات الصـحية التـي يـأتي بهـا السـكر الأبـيض ، وهبوط السكر في الدم الذي يترتب على ذلك .

تحتوى الفواكه على سـكر أكـثر بسـاطة وأكـثر مـيلاً للفطـرة يقـال لـه Fructose * والذي لا يحتاج إلى هضم ، ولكنه يحتاج تحويله إلى جلوكـوز أولاً.

---

* الفركتوز : سكر الفاكهة ، وجد في كثير من الفواكه مثل العنب ، البطيخ والتـوت ، والـخضروات مثـل الجزر . يتم امتصاصه إلى الدورة الدموية مباشرة أثناء عملية الهضم .

يبطئ هذا من عمليات الهدم والبناء (ميتابوليزم) ، ولذلك يمكنك أن تحقق توازناً في مستويات السكر في الدم بفعالية أكبر . المحافظة على مستويات السكر في الدم متوازنة ، من المحتمل أن يكون العامل الأكثر أهمية حتى بالنسبة لمستويات الطاقة المتوازنة .

يستهلك الأمريكي المتوسط ما بين 2-3 رطلاً من السكر أسبوعياً ، وهو رقم بالغ الخطورة ،والذي يمثل في ذاته زيادة ضخمة على مدى عشرين عاماً مضت : قبل عام 1900 كان المتوسط الاستهلاكي فقط 5 رطلاً للشخص ، في السنة .

في عام 2003 ، نشرت " الأمم المتحدة " و "منظمة الصحة العالمية " إرشادات توجيهية تتناول استخدام السكر في نظامنا الغذائي ، على ألا يزيد على 10 في المائة من سعراتنا الحرارية اليومية ، أو ثمانية ملاعق شاي من سكر المائدة، والتي تنتج 25 سُعْراً حرارياً لكل منها . علبة واحدة من المشروبات الفوارة تعادل عشر ملاعق شاي ، والتي سوف تجعلك مستجيباً للكمية الموصى بها (وذلك ، دون ذكر كل ما يخفيه السكر المكرر في الأغذية الخاضعة لعملية التشغيل الهضمي).

لم يعد سراً أن الأمراض المرتبطة بالبدانة والوزن الزائد تتزايد باستمرار في الكثير من بلدان العالم ويعزي هذا مباشرة إلى نظمنا الغذائية وأنماط حياتنا. لم تعد أجسامنا ببساطة قادرة على مسايرة مثل هذه المستويات المرتفعة من السكر في الدم ، وهذا هو السبب في أن أمراض مثل البول السكري وأمراض القلب مرتفعة في كل الأوقات . إلغاء السكر الزائد من نظامك الغذائي أحد أفضل الأشياء التي يمكن أن تفعلها من أجل جسم صحيح وسليم .

التحليات الاصطناعية

عندما يقـرر النـاس انقـاص أوزانهـم ، أحـد التغـيرات الأولى التـي يتخـذها كثـيرون في نظـامهم الغـذائي أن يضـيفوا مـواد تحليـة اصـطناعية بديلـة للسـكر . لقـد أخبرتنـا الحكومات أن التحليات الاصطناعية سليمة ، ولكن توجد مؤشرات كثيرة إلى حـد كبـير – تدعمها بحوث حالية – التي تقترح عكـس ذلـك . عـلى سـبيل المثـال aspartame ، يتكـون مـن ثـلاث مكونـات : 50 في المائـة مـادة الفينـيلا لانـين ، 40 في المائـة حمـض الاسبراتيك ، 10 في المائة الميثانول أو كحول الخشـب ، وقـد اكتشـف كـدواء للقرحـة ، وليس للتحلية .

الكحول

طبقاً لتوجيهات الحكومة الأمريكية ، الذكر البالغ صحيح الجسم يستطيع شرب ثـلاث وحدات ، والأنثى البالغة صحيحة الجسم إلى وحدتين يومياً دون أن تؤذى (أو يـؤذى) صحتها. الاقتراح الأحداث أن تخصص ثلاث أيام أو أكثر خالية من الكحـول خـلال أيـام الأسبوع* .

الكافيين

من غير المتخيل بالنسبة للبعض مرور يوم ما دون فنجان أو كوب مـن القهـوة أو الشاي أو المشروبات الخفيفة . ومع ذلك الكـافيين مخـدر ، يسـتهلك عـلى نطـاق واسع في القهوة ، الشاي ، المشروبـات الخفيفـة ، وحتـى في الشـيكولات بجرعـات صغيرة . بينما يبدو أننا نرتبط بعلاقة ودية مـع هـذه المنتجـات ، قـد كـان يوجـد هنالك القليل من التشويش وحتـى الجـدل حـول الكـافيين حـديثاً . في التمـدين ،

* طبقاً للشريعة الإسلامية تناول الكحوليات محرم دينياً ويعتبر رجساً من عمل الشيطان . (المترجم)

ينظر إلى الكافيين على أنه ليس سيئاً إلى حد كبير . ومع ذلك ، أصبح الكثير من الناس في حالة إدمان له (حيث أنه مخدر) ومنخرطين في تناوله إلى حد الإفراط – هنا عندما يصبح مؤذياً .

فهم نفسك ، واكتشاف ماذا يعمل أفضل بالنسبة لك ، يمثل الخطوة الأولى إلى صحة وأداء شخصي أفضل . ومع ذلك ، يوجد بعض الأوجه الرئيسة في التمارين الرياضية والتغذية والتي تعتبر محورية لكل منا ، وهذا الفصل يركز على مساعدتك لرفع الوعي بفوائد تحسن صحتك . في مناسبات معينة أو في بعض الأوقات قد ترغب في أن تكسر روتين الحياة اليومية وتتمتع ببعض الأنشطة أو اللقاءات المحببة إليك ، وأن تعطي لنفسك ترخيصاً بأن تنغمس في المتعة إلى أذنيك ، وأن تكون كسولاً إلى حد ما ، وذلك مقبول تماماً ... أحياناً ! ومع ذلك ، إنه مهم أن يكون الإطار الرئيس لنمط حياتك متوازناً بصورة جيدة. إدارة أسلوب حياتك الناجحة ، يركز بالكامل على الاختيارات الصحية التي تختارها .

لائق للحياة : قمة النصائح والإرشادات

- اشتري جهاز تعداد الخطوات ، والتزام بممارسة 10,000 خطوة يومياً
- تأكد من أنك خرجت في الهواء المنعش كل يوم ومارست رياضة المشي
- توقف وتمدد كل 30 دقيقة – ليس جيداً الجلوس فترة طويلة في وضع واحد
- اشرب 2 لتراً من الماء يوماً (الشاي الأخضر أو شاي الأعشاب الخالي من الكافيين له تقدير خاص)

- تفادي شرب أكثر مـن كـوبين مـن قهـوة الكـافيين أو ثـلاث أكـواب مـن شـاي الكافيين يومياً
- خصص ثلاث أيام أو أكثر خالية من الكحوليات كل أسبوع
- تفادي السكر المكرر والكاربوهيدرات بقدر ما تستطيع
- تفادي التحليات الاصطناعية ، ومدعِّمات النكهة
- تناول خمس بروتينات من الفاكهة أو الخضار الطازج يومياً
- تمسك بحوالي 2000 سعر حراري للانثى ، و 2500 للذكر يومياً تذكر: السعرات الداخلـة ، مقابـل السـعرات الخارجـة – لـذلك مـارس المزيـد مـن التمرينـات الرياضية إذا قررت الانخراط إلى حد المبالغة في حالات من المتعة المحببة إليك الإضافية .

لو كنت قد عرفت أنني سوف أعيش طويلاً جداً ، كنت قد أعطيت نـفسي رعايـة أفضل .

Leon Eldred

الفصل الرابع

التخلص من الإجهاد أو التوتر

DE – STRESS

تبنى الاتجاه الصحيح يمكن أن يحول
التوتر السلبي إلى آخر إيجابي

Hans Selye

قصة الفصل الرابع

في أحد الأيام اصطحبت سيدة شابة تدعي Penny زوجها Lawrence إلى عيادة الطبيب لأنه كان يعاني من حالات صداع ، وافتقار إلى النوم . كان يبدو بصفة خاصة سريع الغضب ، وبصفة عامة منحرف المزاج . بعد أن انتهى Lawrence من إجراءات الفحص الطبي ، طلب الطبيب Penny إلى مكتبه بمفردها .

أخبرها الطبيب : " زوجك يعاني من مستويات مرتفعة من الإجهاد . إذا لم تفعلي الآتي ، بالتأكيد سوف يحتاج إلى دخول المستشفى ."

سألت Penny : " ماذا استطيع أن أفعل لمساعدته . "

واصل الطبيب حديثه ، " للمساعدة على تخفيض توتره كل صباح ، يجب أن تستيقظي قبله وتعدي له إفطاراً صحياً . كوني في حالة سرور في كل الأوقات . جهزي له غداء مغذياً معبأ بصورة جيدة . عندما يعود إلى المنزل بعد العمل ، حيِّيه بابتسامة سعيدة ، لا تلقى عليه بأعباء روتينية . لا تناقشي مشاكلك معه ، حيث أن ذلك سوف يجعل توتره فقط أكثر سوءاً . لا ينبغي أن يكون بينكما أي مواقف نكد مزعجة بالمرة . يجب أن تعطيه أيضاً أي كمية عواطف يحتاج إليها عندما يطلبها . إذا استطعت أن تفعلي هذا على مدى الشهور العشرة التالية وحتى عام كامل إذا لزم الأمر ، اعتقد أن هذا سوف يساعد على تخفيض مستويات التوتر وسوف يسترد تماماً صحته بالكامل .

في الطريق إلى المنزل ، سأل Lawrence الذي كان مهتماً جداً زوجته، ماذا قال لك الطبيب ؟ "

أجابت Penny ، " قال يبدو أنك في حاجة إلى دخول المستشفى للعلاج.

يبدو أن الإجهاد أو التوتر تأكيداً معضلة الزمن القـائم . إلى حـد بعيـد ، كـل منظمـة اشـتغلت معهـا - في أي بلـد كانـت - تعـيش خـبرة مسـتويات مرتفعـة مـن الأمراض ذات الصلة بالتوتر بين أفرادها . طبقاً لجمعية علم النفس الأمريكية (APA) ، يعيش ثلث الأمريكان بأعلى حدود التوتر ، وتقريباً نصف الأمريكـان يعتقـدون بـأن توتراتهم قد زادت على مدى السنوات الخمس الماضية .

اعتقد أنه من الإنصاف أن نقول أن القليل من الضغوط يمكن أن يكون بناءً ، إنه حتى يمكن أن يحرك عواطفك ، ويساعدك على الأداء بصـورة أفضـل أحيانـاً . ومـع ذلك ، الضغوط الكثيفة إلى حد المبالغة أو المتواصـلة أيضـاً إلى حـد المبالغـة يمكـن أن تؤدي إلى الإجهاد أو التوتر ، وقد يكون لدى بعض الناس عتبة فارقة أعلى من آخـرين . يمكن أن يؤدي التوتر إلى حد مبالغ فيه إلى مشكلات بدنية ، ذهنية وانفعالية .

القلق والاكتئاب أكثر موضوعات الصحة الذهنيـة شـيوعاً ، ومعظـم الحـالات ترجع إلى التوتر أو الإجهاد . تفترض البحوث التي قامت بها مؤسسات خيرية في مجال الصحة الذهنية أن ربع السكان سوف يتعرضون إلى مشكلة صحية ذهنية في نقطة مـا من حياتهم .

ما هو التوتر ؟

التوتر عبارة عن استجابة جسمك إلى أي نوع مـن الطلـب أو الضـغط . إنـه يمكـن أن يكون نتيجة معايشة خبرات سواء إيجابية أو سـلبية . عنـدما تواجـه بموقـف يجعلـك متوتراً ، يفرز جسمك كيميائيات تشمل كورتيزول ، أدرينالين ونورادرينالين .

تعطي هذه الكيميائيات للفـرد المزيـد مـن الطاقـة والقـوة ، التـي يمكـن أن تكون شيئاً جيداً ، إذا كان توترهم بسبب خطر مـادي . ومـع ذلـك ، يمكـن أن يكـون هذا أيضاً شيئاً سيئاً ، إذا كان تـوتر هـؤلاء الأشـخاص اسـتجابة لشيء مـا انفعـالي ، ولا يوجد أي مخرج للتنفيس عن هذه الطاقة أو القوة الزائدة.

يمكن أن ينسب التوتر إلى أشياء كثيرة مختلفة . تحديد ماذا يمكن أن يسـبب مثل هذه التوترات يمثل الخطوة الأولى في تعلم كيفية مسايرة الوضع الجديـد . بعـض مصادر التوتر الأكثر شيوعاً مدونة فيما يلي .

ضغوط البقاء

ربما قد سمعت العبارة "الكر أو الفر" ؛ هذه استجابة عامة أمام الخطر في كـل الـبشر أو الحيوانات والمخلوقات عموماً . عندما تكون خائفـاً مـن أن شخصـاً مـا أو شـيئاً مـا يحاول أن يؤذيك ، فإن جسمك يستجيب طبيعياً بطوفـان مـن الطاقـة بحيـث سـوف تكون قادراً بصورة أفضل على البقاء بعد زوال الموقـف الخطـر (المقاومـة أو الكـر) أو تتفاداه تماماً (الهروب أو الفر) .

الضغوط الداخلية

ألم يسبق لك إن انتابك القلـق حـول أشـياء قـد حـدثت ، والتـي لم تسـتطع أن تفعـل حيالها شيئاً ، وليس لك عليها أية سيطرة بالمرة ؟ إنني متأكد ، كلنـا نفعـل ذلـك ، مـن وقت إلى آخر . هذا ضغط داخـلي ، وأنـه أحـد أنـواع الضـغوط الأكـثر أهميـة لفهمـه وإدارته . الضغط الـداخلي يتمثـل حيـنما يعـرض النـاس أنفسـهم إلى حـالات الضـغط والقلق .

تفرز الضغوط أنواعاً معينة من الكيميائيات داخل نظامك البدني ، والتي قد تصل إلى حالة إدمان مرتفعة ، ويصبح مثل هؤلاء الأفراد تحت تخدير الضغوط مع الإفرازات العالية من الكيميائيات الداخلية . بل إنهم قد يبحثون عن المواقف الضاغطة ، ويشعرون بالإجهاد بالنسبة لأشياء ليست مجهدة في ذاتها. يشبه هذا بالنسبة ، لبعض الناس القهوة – ذلك المثير الذي يعمل كطاقة أو دافع زائف .

ضغوط البيئة

يمثل هذا استجابة إلى الأشياء المحيطة بك ، مثل الضوضاء ، الزحام والضغوط من العمل أو الأسرة . تحديد هذه الضغوط البيئية والعمل على كيفية تفاديها أو تناولها سوف يساعدك على تخفيض مستوى تأثرك بها . بالتأكيد بعض الأفراد أكثر حساسية لهذا النوع من الآخرين ويجدون صعوبة أكبر في التخلص من ضغوط البيئة .

ضغوط مواقع العمل

هذا النوع من الضغوط يتشكل على مدى فترة زمنية طويلة ، ويمكن أن يكون له تأثير سلبي على جسمك . يمكن أن ترجع أسبابه إلى العمل أوقاتاً أطول مما ينبغي أو بذل جهوداً أكثر مما ينبغي ، أو لم يؤخذ في الاعتبار التوازن بين العمل والبيت بصورة تحقق المنظور الصحي . عدم معرفة كيف تدير وقتك إدارة جيدة، أو كيف توفر جزءاً من وقتك للراحة والاسترخاء يمكن أيضاً أن يكون سبباً . إنه يمكن أن يكون واحداً من أنواع الضغوط الأكثر صعوبة في تفاديه لأن الكثير من الناس يرون أنه خارج سيطرتهم .

يمكن أن تؤثر الضغوط على كل من جسـمك وذهنـك . الأفـراد الـذين تحـت أعباء ثقيلة من الضغوط يمكن أن يصبحوا متعبين ، مرضى ، وغير قادرين عـلى التركيـز أو التفكير بوضوح . أحياناً يمكن أن يفجر الضغط ربما اكتئاباً شديداً وانهياراً ذهنياً .

في مجتمعنا سريع الإيقاع ، مصـطلح الإعيـاء المـرتبط بضـغط العمـل جـزء لا يتجزأ من المهمة . إنه يبدو بالتأكيد على أنه حقيقة راسخة ودائمة الحضـور. يمكـن أن يكون للتكنولوجيا هنا تأثير ضـخم . التليفونـات الجوالـة (أو المحمولـة) – وكـل هـذا الحشد من التكنولوجيات المتقدمة الأخرى – مفيدة من بعض الزوايا ، ولعنة في زوايـا أخرى . يجد الناس أنها أكثر صعوبة للتحول عنها في هذه الأيام.

من الواضح ، إن الأرقام المتزايدة من الأمراض وثيقة الصلة بالضغوط تحظـى باهتمام كبير في كثير من المنظمات التي تضع مصـالح ورفاهيـة العـاملين بهـا في قلـب مستهدفاتها . يحاول الكثير من الشركات توفير بيئة عمل خالية من الضغوط ، وتحديد أين في طريقها إلى أن تصبح الضغوط مشكلة للعـاملين ، ولـديها اسـتراتيجيات ملائمـة للتعامل معها . البعض ، للأسف ، لم يدرك بعد مدى أهمية هذا .

يخفض التوتر في مواقع العمل الإنتاجية ، ويزيـد الضـغوط عـلى الإدارة ، ويجعل الأفراد مرضى في كثير مـن الطـرق . إنـه أيضـاً يخلـق خطـراً مثـيراً نتيجـة مخاصمة كل أصحاب الأعمال والمنظمات في المحاكم ، وما يترتـب عـلى ذلـك مـن التزامات لافتة مقابل الأضرار ، النشر السيء ، وفقد السمعة الطيبة . ما هـو أكـثر مـن ذلـك ، التعامـل مـع المطالبـات المرتبطـة بحـالات التـوتر أو الإجهـاد والتـي تستهلك الكثير والكثير من وقت الإدارة . من الواضح حينئذ ، وجود أسباب قويـة

اقتصادية ومالية لكي تدير المنظمات وتخفض التوتر والإجهادفي أماكن العمل ، انطلاقاً من الاعتبارات الإنسانية والأخلاقية .

الأعراض والأسباب

توجد عوامل كثيرة يمكن أن تفجر التـوتر والإجهـاد ، تتضـمن بعـض الأعـراض حـالات الصداع ، نقص التركيز ، توتر العضلات ، سخونة الجسم الزائدة ، رعشة، طفح جلدي ، اكتئاب ، اضطرابات المعدة ، تقلصـات في العضـلات ، سرعـة الغضـب، شرود الـذهن ، تأرجح المذاج ، انفجارات انفعالية ، وأشياء أخرى متنوعة.

إذا كان قد سبق أن عشت خبرات بعض هذه الأعراض على مدى فترة طويلة ، أنت حينئذ معرض لخطـر ارتفـاع ضـغط الـدم ، والـذي يمكـن أن يـؤدي إلى نوبـات القلب والسكتة الدماغية .

معايشة مجـرد خـبرة أو اثنـين مـن هـذه الأعـراض يمكـن أن يجعلـك تشـعر بالإحباط أو القلق ، ويمكن أن يشكل هذا ما يطلق عليه الدائرة الخبيثة . عـلى سـبيل المثـال ، أنـت تريـد أن تتفـادى التـوتر ، ولكـن أعـراض مثـل الصراخ المتكـرر أو شرود الذهن ، يمكن أن يجعلـك تشـعر منزعجـاً مـع نفسـك ، وحتـى المزيـد مـن التـوتر أو الإجهاد.

لقد أجريت بعض البحـوث حـول التـوتر منـذ سـنوات قليلـة في موقـع العمل ، وواحدة من نتائجي الأساسية كانت أن الذين عملوا على تـوتر الأفـراد في تلك الدراسة كانوا أيضاً أفراد آخرون . إنـه مثـير للدهشـة حقـاً ، كيـف يسـتطيع أفراد آخرون أن يجعلونا نشعر بالتوتر أو الإجهاد ، إمـا لأن " جـراثيم تـوتراتهم " انتقلت إلينا ، أو ربمـا ، أنهـم أصـبحوا الجمهـور الـذي نخلقـه في أذهاننـا والـذي

يجلس في مقاعد الحكم أو التقييم على أي تصرف نفعله أو إجراء نتخذه . في حالات كثيرة ، سوف يتكون لدينا إدراك حول ما نعتقد أن الناس الآخرين يتوقعونه منا ، وفي بعض الحالات نضع أنفسنا تحت ضغط غير ضروري في محاولة لتلبية أحد التوقعات التي لم تكن أساساً مطلوبة في المقام الأول .

هناك خطر ، في أننا نستطيع أننا نفرض على ذواتنا ضغوطاً ، لا لشيء إلا لأننا قلقون جداً حول ما يفكر فيه الناس بخصوصنا . هذا حيث تقدير الذات مهم جداً ، وبصورة مطمئنة ، النصائح والإرشادات في " الفصل الأول " و "الفصل الثاني" سوف تكون مفيدة في مساعدتك على تنمية إيمانك بنفسك .

فيما يلي بعض الاقتراحات التي تتناول الأشياء التي تستطيع القيام بها للتكيف مع التوتر أو الإجهاد .

1- الثرثرة الذهنية

من بين أفضل الطرق لمعالجة التوتر أن تتخاطب مع ثرثرتك الذهنية . عندما يخبر الذهن الواعي الذهن الذي تحت الشعور ، فإن الأخير لا يميز بين ما هو حقيق ، وما هو متصنع . إنه سوف يعتقد في كل ما تخبره به . حينئذ ، إذا أخبرت نفسك بأنك متوتر ، حينئذ سوف تكون كذلك . الخطر في أنه أحياناً يمكن أن يصبح التوتر عادة ، وإنك قد تلحق بها طريقة تفكير تركز على مجموعة معينة من الظروف . على سبيل المثال ، إذا كنت قد تعرضت إلى التوتر في مواقف معينة في الماضي ، حينئذ ، قد تتحدث إلى نفسك للاعتقاد بأنك سوف تكون كذلك مرة أخرى ؛ وهنا تصبح في مضمار النبوءة التي تحقق ذاتها.

لقد عملت بالتأكيد في بيئات حيث التوتر تقريباً " موضة " منتشرة ، ويمكنك أن ترى الأفراد يندفعون هنا وهناك مثل فريق الدجاج الذي ليس له قائد ، يخبرون كل فرد كم هم متوترون ، بدلاً من تناول الأشياء التي تعمل

على توترهم . إنني اعتقد أيضاً ، أن بعض الناس يضخِّمون مستويات تـوترهم لإثبـات كم هم مشغولون .

يميل هذا النوع من الثقافة إلى تغذية وباء التـوتر ، لأن كـل فـرد آخـر يفكـر حينئذ أنهم يجب أن يكونوا متوترين أيضاً . عملياً ، العمل مـن خـلال الـذكاء الأكـثر ، بدلاً من المجهود الأكثر لا يزال حتى الآن الطريقة الأفضل لمنع التوتر أو الإجهاد – وأن تنصت أيضاً إلى نفسك وتدرك الفرق .

إنه من السهل جداً أن تلوم أي شيء وكل شيء حولـك بالنسـبة للتـوتر الـذي تشعر به . في الواقع ، قد أصبح التوتر كبش الفـداء الملائـم ، والـذي يمكـن أن يمنعـك بسهولة من تحمل مسئولية البحث عن منهج آخر لعملك ، الذي يمكن أن يخلق عملاً ناجحاً أكـثر مزاجـاً وعبقريـة شـعبية . في أي وقـت تشـعر بـالتوتر أو الإجهـاد تحـدى الطريقة التي تتناول أو تعالج بها الأشياء .

2- لا تقلق كثيراً

يعني القلق طبقاً للمصطلحات الإنجليزية القديمة أن تختنـق أو تكبـت إلى أن تنعـدم المساحة المتروكة للحياة . الخطر مع القلق أنه إلى حد مـا يشـبه الكـرسي الهـزاز . إنـه يعطيك شيئاً ما لتفعله ، ولكن من النادر أن ينقلك إلى أي مكان . الخطـر أيضـاً ، أنـك عندما تقلق تنتهي إلى خلق مخرجات للتوتر الـذاتي في ذهنـك والتـي فقـط ، تغـذي ، وتؤبد أفكارك السلبية .

3- تبني التغيير

أحد الأشياء التي يمكن فعلياً أن توتر الأشخاص تتمثل في إحداث التغيير . نحن نميل إلى أن تكون مخلوقات للعادة ، ونحـب أن تبقـى الأشـياء كـما هـي ، لأن

التغيير يتطلب بعض الجهود والمرونة الأساسية . ومع ذلك ، في عـالم دائـم التطـور ، لا يمكن تفادي التغيير والإبقاء على عقلية متفتحة وإيجابية – بيـنما التركيـز يكـون عـلى الفوائد التي يمكن أن تحققها تلك التغيرات – يمكن فقـط أن تسـاعدنا عـلى اكتشـاف الفرص والنمو الشخصي . سوف أغطي المزيد من تبني التغيير في الفصل القادم .

4- كن أكثر حسماً وتأكيداً

الحسم والجزم مهارة اتصالية عظيمة تتطلب تنميتها ، وخاصة عنـدما لا يكـون لـدينا ببساطة الوقت الكافي في أيدينا ، وعلينا أن نقول " لا " للطلب " أيضاً ، إذا كنت سـلبياً أو عـدوانياً في اتصـالاتك ، فـإن مهـارات الاتصـال الضـعيفة ، يمكـن أن تضـيف إلى مستويات توترك .

أحد الموضوعات التي نمتلكها أحياناً ، وخاصة عندما نريد أن يدركنا الآخـرون بأننا إيجابيين ونؤدي أعمالنا بجد واجتهاد ، أن نقول " لا " عندما تكون أطباقنا عليهـا أكثر مما ينبغي . ومع ذلك ، علينا أن نكون واقعيين عندما يتعلق الأمـر بصـحتنا . قـد يكون المطلوب أن تكون قادراً على فعل جزء من شيء ما وليس كل شيء . لذلك ، قبل أن تقفز للرد " بنعم " أو " لا " ، قـيِّم الموقـف ، وتفـاوض حـول مخـرج إيجـابي يـوفر المكسب للجميع لكل المشاركين .

5- إدارة الغضب

يستخدم مصطلح " إدارة الغضب " على نطاق واسـع الآن . مـن الواضـح أنـه شيء مـا يـؤثر عـلى الأفـراد في مواقـع العمـل ، وخاصـة عنـدما يعلـن عـن نفسـه مـن خـلال

التوتر . على الرغم من أن إدارة الغضب ، ببساطة تعتبر أحد أوجه تناول الضغوط ، حيث أن الغضب في موقع العمل فقط أحد أعراض كثيرة للتوتر.

الغضب غالباً عبارة عن التوتر غير المعترف به ، ومن ثم ، يفضل تناوله عبر عملية إرشادية واحد –إلى – واحد . يمكن أن تقدم البرامج التدريبية بصورة مفيدة نظرية وأفكار إدارة الغضب وتخفيض التوتر ، ولكن الإرشاد واحد – إلى – واحد ضروري لتحويل النظرية إلى ممارسة . إدارة الغضب (وأي سلوك انفعالي آخر صعب لذلك الموضوع والتوتر الذي يحدثه ، يمكن فقط تحسينه إذا أراد شخص ما التغيير من خلال القبول ، الاعتراف ، والالتزام . الوعي هو المطلب الأول.

التمسك بالالتزام للتغيير – وتحديد الأسباب – إجراء كاف بالنسبة لكثير من الناس لإحداث تعديلات وتحسينات . إرادة التغيير ، مرتبطة بالوعي بالأسباب ، تقود حينئذ إلى الحل .

6- تطوير عادات صحية

كما قد غطينا في الفصل السابق ، من المهم جداً أن تكون مكونات نظامك الغذائي صحية ومتوازنة – وخاصة عندما تكون متوتراً – لأن ما تأكله وتشربه له تأثير كبير على الطريقة التي تشعر أو تتصرف على أساسها . يجد بعض الناس أن التوتر يدفعهم إلى تناول مواد غذائية سكرية وغير صحية مثل كرسبي والبسكويت . يعطي هذا لجسمك اندفاعة سكر يعقبها هبوط حاد في مستويات السكر والطاقة . يمكن أن يجعلك هذا تشعر بالتعب أو القابلية للتهيج ، وأيضاً يجعل من الصعب أن تركز .

الأكل في أوقات منتظمة ، وعدم تخطي إحدى الوجبات يمكن أن يحدث فرقاً إيجابياً كبيراً . يسمح هذا لجسمك أن يطلق تياراً متواصلاً من الطاقة على مدى اليـوم ، والذي سوف يساعد على تحسين تركيزك ومزاجك العام .

من المتعارف عليه على نطاق واسع أن النظام الغـذائي غـير الكـفء يضـعف صحة الجسم ، وليس حقيقاً عدم توقع أن المخ يتأثر أيضاً بالنظام الغـذائي الضـعيف . عندما يتأثر المخ ، تتأثر أيضاً مشاعرنا ، أفكارنا ، وسلوكنا .

من الواضح أن النظام الغذائي الصحيح والمتوازن من الأمور الجوهرية لتفادي أسباب التوتر البدنية المباشرة عـبر نظـام المـخ والأعصـاب ، وتخفـيض القابليـة للتـوتر كنتيجة لضعف الصحة والظروف . الأغذية المعالجة ليست على مستوى جودة الأغذية الطبيعية الطازجة . أفحص الكيميائيات المسجلة على نشرات التعبئة لترى ماذا تدخله إلى جسمك من مواد كيميائية .

القاعدة بسيطة ولا يمكن تفاديها : الأكل والشرب الصحيح والسليم ، يتفـادي دخول المزيد من السميات ، وسوف يخفـض هـذا التـوتر والقابليـة للتـوتر . إذا كنـت تعاني من التوتر ، ولا تلتزم بهذه القاعدة البسيطة ، سوف تستمر متوتراً ، والأكثر مـن هذا ، سوف يرتفع مستوى قابليتك للتوتر .

بصرف النظر عن التذوقات التـي تهـتم بهـا ، مـن السـهل في هـذه الأيـام أن يكون لك نظام غذائي صحي ومتوازن إذا أردت ذلك – ليس التحـدي في أن تعـرف مـا هو الجيد وما هو الردئ ، إنها ببساطة مسألة التزام ، وقرار شخصي . إنك تملك جسـماً واحداً لكل مدى حياتك – حافظ عليه .

تفادي الكافيين

يمكن للكافيين أن يضاعف أو حتى يسبب التوتر ، القلق ، الاكتئاب والأرق لأنـه يتداخل مع المادة الكيميائيـة العصـبية المهدئـة الناقلـة إلى المـخ والتـي تسـمى

adenosine. إنها المادة الكيميائية التي تقلل من مستويات القلق – إنها البديل الذي تصنعه أجسامنا كمهدئ أو مسكن . يعطل الكافيين جهاز استقبال مادة adenosine ، والتناول المنتظم للكافيين كاف لإنتاج القلق ، والاكتئاب في الأفراد شديدي الحساسية لذلك .

لقد أشارت البحوث أن الكافيين يزيد من إفراز هيرمونات التوتر مثل الأدرينالين. لذلك ، إذا كنت بالفعل تفرز هيرمونات توتر أعلى ، فإن الكافيين سوف يدفع بهذه الإفرازات إلى المزيد ومعها التوتر / القلق أو الاكتئاب . عندما تقطع صلتك بدخول الكافيين إلى جسمك ، سوف تقلل من مستويات هيرمون التوتر ، وتخفيض التوتر ، القلق ، والاكتئاب .

خفض الكحوليات[*]

الآن قد ترى أن كأساً من النبيذ في نهاية يوم شاق باعتبارها ملطفاً للتوتر . ومع ذلك ، فكر مرة أخرى . الكحوليات عندما تستخدم بكميات كبيرة ، تستثير الغدد النخامية ، أدرينال الكظرية ، والإفرازات الكيميائية الأخرى . أحد نتائج هذا ، زيادة مستوى كل من الكورتيزول والأدرينالين داخل الجسم . وكلاهما يلعب دوراً لافتاً في تدعيم أعراض التوتر .

7- مارس التمرينات الرياضية أكثر

فوائد التمرينات الرياضية عديدة ، كما أنني آمل أن أكون قد عبرت عنها جيداً في الفصل السابق . ليس فقط أنها تطلق مادة كيميائية يطلق عليها Serotonin ، التي تجعلك تشعر أنك أكثر سعادة ، وأقل توتراً ، إنها تحسن

[*] الشريعة الإسلامية تحرم تعاطي الكحوليات تماماً .

أيضاً الدورة الدموية ، وتمنع وقوع حالات مثل السكتة الدماغية ونوبات القلب . تسمح لك ممارسة التمرينات الرياضية أيضاً التخلص من إحباطك وغضبك بطريقة بناءة ، خلال قناة إيجابية جداً .

بصفة خاصة ، قد وجد أن المشي السريع مفيد جداً في تخفيف التوتر ، كما أنه أيضاً طريقة فعالة جداً في التحكم في الوزن .

8- النوم الجيد

من الشائع بالنسبة لأنماط نومك أن تكون مضطربة عندما تشعر بالتوتر . إذا كنت قلقاً حول شيء ما ، غالباً يمكن أن يكون في ذهنك ، حتى عندما تحاول أن تتجاهله . قد يسبب هذا ليالي بكاملها بدون نوم أو أحلاماً مزعجة . قد تجد صعوبة في أن تنام ، أو قد تستيقظ أكثر من مرة أثناء الليل . الشعور بأنك تحت الضغط ، يمكن أيضاً أن يجعلك متعباً ومترنحاً في اليوم التالي ، بل يمكن أن يجعلك تشعر بمزيد من التوتر . في الواقع ، الحرمان من النوم في ذاته سبب من أسباب التوتر . فيما يلي القليل من النصائح والإرشادات لمساعدتك على النوم بصورة أفضل .

- إذهب إلى السرير واستيقظ في نفس الميعاد تقريباً ، كل يوم ، حتى في الراحات الأسبوعية . الالتزام بجدول زمني معين يساعدك على تدعيم دورة جسمك في النوم واليقظة ، ويمكن أن يساعدك أن تستغرق في النوم بصورة أفضل في الليل .
- تفادي الأكل أو الشرب بكميات كبيرة قبل مواعيد النوم . تناول وجبة خفيفة قبل النوم بساعتين تقريباً .
- مارس التمارين الرياضية بانتظام . النشاط البدني المنتظم ، وخاصة التمرينات الرياضية يمكن أن تساعدك على الاستغراق في النوم سريعاً،

ويجعل نومك أكثر راحة . ومع ذلك ، لا تمارس التمارين الرياضية خلال ثـلاث ساعات من مواعيد نومك . ممارسة التمارين الرياضية قبل النوم مباشرة ، قد يجعل الدخول في النوم أكثر صعوبة .

- اجعل حجرة نومك باردة ، مظلمة ، هادئة ، ومريحة . اجعل من حجرة نومك مكاناً نموذجياً للنوم . اضبط مستويات الإضاءة ، الحرارة ، الرطوبـة والضوضـاء طبقاً لتفضيلاتك . استخدم ستائر تحجب الضـوء ، تغطيـة للعيـون ، سـدادات للإذن ، بطاطين أكثر ، مروحة ، وأجهزة لضبط البيئة التي تناسب احتياجاتك .
- استخدم المراتب والمخدات الأكثر راحة . ملامح السرير الجيدة مسألة شخصـية وتختلف من فرد إلى آخر . ولكن تأكد مـن أن سريـر نومـك مريحـاً . إذا كـان يوجد شريك معك ، تأكد من وجود مساحة كافية لإثنين . الأطفال والحيوانـات الأليفة غالباً مزعجة ، لـذلك ، ربمـا تحتـاج إلى وضـع حـدود لكيفيـة نومهـا في السرير معك.
- ابدأ نظام تمارين الاسـترخاء قبـل النـوم . افعـل نفـس الشيء يوميـاً لـكي تخـبر جسمك بأنه وقت تهدئة الجسم بكل وظائفه وعضلاته اسـتعداداً للنـوم . قـد يتضمن هذا أخذ حمام أو دش ساخن ، قراءة كتاب أو الاسـتماع إلى موسـيقى هادئة . أداء أنشطة الاسترخاء مع ضوء خافت يمكن أن تسـاعد عـلى الانتقـال من اليقظة التامة إلى الاستغراق في النوم.
- استخدام الأقراص المنومة فقط كملجأ أخـير . اسـتشر طبيبـك قبـل تنـاول أيـة أدوية منومة .

9- المزيد من الضحك

المرح واحدة من الآليات الأكثر عظمة والأكثر سرعة لتخفيض حالات التوتر . إنه ينجح لأن الضحك يفرز مواد كيميائية معاونة في المخ . المرح يحمل أيضاً مخك على التفكير والعمل بطرق مختلفة – إنه ينقلك بعيداً من الدخول في عقلية متوترة . الشرود الذهني طريقة بسيطة للتخلص من التوتر – إنه يبعد أفكارك من التركيز في التوتر ، ومن ثم يشتت مشاعر الإحساس بالتوتر .

لذلك ، سوف يشعر معظم الناس بأنهم مختلفون تماماً ، ويلاحظون تغيراً في العقلية بعد الضحك ، وأن شيئاً ما مرحاً أبعدهم عن التوتر . فيما يلي نصائح وإرشادات قليلة تساعدك على المزيد من الضحك .

- ← اضحك على نفسك . عندما تفكر حول الضحك ، وكيف تجذب المزيد منه إلى حياتك ، تذكر أن تمضى بعض الوقت في الضحك على نفسك. نحن جميعاً نفعل أشياء عبيطة أو أشياء مربكة ، وواحدة من أفضل الطرق لتحويل ما هو سلبي إلى إيجابي أن تضحك بسببها .
- ← شاهد عروض TV المرحة . هذه من أسهل الطرق لإنشاء بيئة مرحة . يوجد الكثير من العروض التليفزيون والأفلام حافلة باللقطات الكوميدية .
- ← اذهب إلى أندية الكوميديا . ربما أفضل من مشاهدة الأفراد المرحين على شاشات TV ، الذهاب فعلياً إلى عروض كوميدية . ألم يسبق لك الذهاب إلى إحداها ؟ إذا لم يكن كذلك ، فإنني أوصى بها بشدة . الكوميديانيون مهرة جداً ، ومجرد وجودك في مثل تلك البيئة سلوك جيد لحالتك مع التوتر .
- ← ساعد الناس الآخرني على أن يضحكوا على أنفسهم . أحياناً ينسى بعض الناس أن يضحكوا على أنفسهم . ينسى بعض الناس أنك تستطيع أن تختار الضحك ، حتى إذا كنت تشعر كما لو كنت تصرخ . تستطيع أن

تساعد الناس الآخرين على الخروج مـن أوضـاعهم المتـوترة بمسـاعدتهم عـلى إدراك أنه شيء أفضل أن ترى جانب الحياة المرح .

← ابحث عن الجانب المرح . أحياناً عندما نواجه بمواقـف خطـيرة جـداً ، يكـون من الصعب جداً أن نرى الجانب المضيئ فيها ، إذا لم نذكر الجانب المرح. إذا كنت تملك الإرادة تستطيع دائماً أن تكتشف الخيط الفضي الفكـاهي في كـل موقف .

10- الصرخة الجيدة !

أطلق على هذا انتزاع السمية من الروح . عندما تشعر بأنك حقيقة مجهد أو متـوتر ، قد تصنع الصرخة الجيدة المعجزات . هذه غالباً أسهل للسيدات منهـا للرجـال . لـيس كثيراً ما هو معروف حـول فسـيولوجيا الصراخ والـدموع ، مـع أن كثـيرين يجـدون أن الصراخ – الذي يزرف دموعاً صحيحة – له تأثير قوى ومفيد على مستويات التوتر . أيا ما كان العلم الذي وراء الصراخ ، فإن فترة معقولة من التنهد وتساقط الدموع ، يبـدو أنها تخفف التوتر إلى حد بعيد لكثير من الناس.

إن ما يدعو إلى الخجل أن الاتجاهات نحو الصراخ والـدموع هـي التـي تمنـع كثير من الناس من الصراخ ، وإنه تأمل محزن حول مجتمعنا الذي لا يعـرف التسـامح أن بعض الناس الذين تفيدهم الصرخة الجيدة ، يشعرون أنهم لا ينبغـي أن يفعلوهـا أبداً – حتى لو كانوا في خصوصية تامة . لسوء الحظ ، معظمنـا – وخاصـة الأطفـال – قد قيل لنا كأطفـال أن الصراخ مـذموم أو مخجـل أو طفـولي ، وهـذا الكـلام في رأيـي يعتبر كلام فارغ.

إن تزرف القليل من الدموع ، يمكن أن يكون شيئاً جيداً جداً ، الآن وفي كل وقت وإذا كنت لم تكتشف بعد فوائده لتجربه وترى كيف يجعلك تشعر . ربما قد تكون دهشتك لافتة بحق .

11- التنفس العميق

عندما تشعر بأن نفسك متجهة نحو التوتر ، حاول أن توقف هذه المشاعر من التحرك إلى الأمام أو إلى أعلى عن طريق استرخاء عضلاتك ، والتنفس بعمق . ابدأ بالشهيق لمدة ثلاث ثوان ، ثم الزفير أطول قليلاً . سوف يساعد هذا على التخلص من الأوكسجين الأقدم من رئتيك ليحل محله الأوكسجين النقي المتجدد الذي سوف يحسن دورتك الدموية ويقظتك . استمر في تمارين التنفس العميق هذه إلى أن تشعر بأنك أهدأ ، ومستعد لمواصلة ما كنت تفعله. قد يكون الأفضل أن تفعل شيئاً ما آخر ، بدلاً من الاستمرار في أداء المهمة المجهدة.

12- خذ وقت للاسترخاء

عندما تكون مجهداً فإن عضلاتك غالباً تتوتر ، والذي يمكن أن يسبب آلاماً في العضلات التي تتطور فيما بعد . عندما تشعر أنك في طريقك إلى التوتر ، هز كتفيك عدداً قليلاً من المرات ، ومدد ذراعيك وساقيك إلى الأمام . سوف يساعد هذا على ارتخاء عضلاتك . أثناء مسار اليوم ، الأحداث التي تدعو إلى التوتر ، والأوضاع غير الصحية التي يتخذها الجسم ، سوف تعمل على تصلب الكثير من عضلاتك (600,000) في الجسم . العضلات المتوترة غالباً تبقى مشدودة ، ولا ترتخي آلياً . تحرك العضلات المتوترة الرغبة في التهيج ، والتي توتر

المزيد من العضلات في ما يطلق عليه الدائرة الخبيثة . يمكنك أن تتعلم التمارين ، التي يمكن أن تساعد . الجسم الذي في حالة استرخاء ، يخفض احتمالات الغضب أو اليأس ، وسوف يخفض أعراض التوتر . يجد بعض الناس أنه يساعدهم على الاسترخاء إذا هم تخيلوا مكاناً هادئاً مثل جزيرة مهجورة أو بحيرة ساكنة . تخيل نفسك هناك والمشهد الذي حولك . تحويل ذهنك إلى بيئة هادئة سوف يساعدك على شرودك من حالة التوتر وارتخاء جسمك .

أي شيء تقرر أن تفعله ، إنه حقيقة مهم أن تعطي لنفسك الوقت لكي تتوقف وتهدئ أعصابك لتتفادى الإجهاد إلى حد الاحتراق . إنك في حاجة إلى التأكد من إنك لا تعذب نفسك نتيجة الإفراط في الأداء . يمكن أن يلقى التوتر بظلاله على صحتك البدنية والذهنية ، وله تداعيات بعيدة المدى . عندما تشعر أنك في طريقك إلى التوتر ، من الأفضل كثيراً أن تتوقف وتركز على ما آنت قادم على فعله للتخلص من الأعراض . اكتشاف ما سوف يكون في صالحك أكثر سوف يمكنك من تفادي الدخول في دوامة الغضب أو المرض ، وسوف يساعدك على الشعور بأن الكثير من حياتك الصحية تحت السيطرة .

التخلص من الإجهاد أو التوتر : قمة النصائح والإرشادات

- استمتع إلى ثرثرتك الداخلية ، وتفادي التوتر المفروض ذاتياً
- كن إيجابياً حول التغيير وفتش عن الفوائد
- كن أكثر حسماً وتأكيداً في الطريقة التي تتصل وتتعامل بها مع الأشياء
- أدر وقتك بفعالية أكبر ، وأدر كفاءتك الشخصية

- تعلم كيف تدير انفعالاتك ، وحاول أن ترى الجانب المضيئ لأي موضوع
- تبنى في أكلك نظاماً متوازناً صحياً ، وتفادي الإسراف في الكافيين والمشروبات
- اخرج إلى الهواء الطلق ، اخرج من أجل استخدام قدميك للمشى ، ومارس بعض الألعاب الرياضية
- تأكد من حصولك على حصة وافية من النوم 6-8 ساعات كل ليلة
- ليكن تنفسك عميقاً ، وركز على السيطرة على الشهيق والزفير
- اكتشف أساليب الاسترخاء ، وأمضى وقتاً خراج حيطان المنزل والمكتب كل يوم من أجل صحتك .

خذ حصتك من الراحة : الحقل الذي أتيحت له الراحة
يعطي محصولاً وفيراً .

Ovid

الفصل الخامس

إدارة التغيير

MANAGING CHANGE

ليست الكائنات الحية الأكثر قوة هي التي تبقى أو الأكثر ذكاءً ،
ولكن بدلاً من ذلك تلك الأكثر تكيفاً للتغيير .

Charles Darwin

قصة الفصل الخامس

في أحد الأيام ، وجد رجل يدعى Nicholas شرنقة فراشة صغيرة . قرر الرجل أن يحتفظ بها لكي يستطيع مشاهدة انسلاخ الفراشة ، حيث لم يسبق له أن شاهد مثل هذا الحدث من قبل . وضع Nicholas الشرنقة بحرص شديد على مكتبه ، وفي اليوم التالي ظهرت فتحة صغيرة . جلس الرجل على مدى ساعات عديدة يراقب الفراشة أثناء مقاومتها وهي تدفع بجسمها خلال الفتحة الصغيرة . بعد ذلك ، كانت تبدو أنها توقفت عن المحاولة لتحقيق أي تقدم. كانت تبدو أنها التصقت.

قرر الرجل أن يساعد الفراشة ، حيث أتى بمقص ، وقص الشرنقة عند الفتحة الصغيرة. انبثقت الفراشة بسهولة . ومع ذلك ، كان هناك شيء ما غريب.

نظر إليها عن قرب ، ولاحظ أن الفراشة لها جسم منتفخ ، وأجنحة ضعيفة وضامرة . لاحظ Nicholas الفراشة ، متوقعاً أن تأخذ شكل تناسق جسمها الصحيح .

لم يحدث شيء من هذا ، وظلت الفراشة على حالها . ومما يدعو للأسف والحزن ، أنها لن تستطيع الطيران أبداً .

في شفقته وتسرعه ، لم يدرك Nicholas أن كفاح الفراشة للخروج من الشرنقة خلال الفتحة الصغيرة طريقة طبيعية لإجبار السائل على الذهاب من جسم الفراشة إلى أجنحتها لكي يمكن أن تكون قادرة بعد ذلك على الطيران.

كما هو الحال مع الشتلة التي تنمو قوية نتيجـة تأرجهـا مـن الريـاح أو مـع الرياح في كل اتجاه ، أحياناً نكون نحن البشر في حاجة للمكافحة التي تجعلنا أقوياء .

يمكن أن تكون عملية التغيير أحياناً كفاحاً ، ولكن قدرتنا على أن نكون أقوياء ، ونستطيع إحداث التغيير بإيجابية وثقة في النفس تتشكل في صورة مهارة حياة مهمة وباستمرار . يمكن أن يحدث التغيير كل أنـواع ردود الأفعـال في النـاس. يتبنـى الـبعض التغيير بإيجابية ، وينظر إليه عـلى أنـه مثـير – شيء مـا سـوف يفـتح أبوابـا جديـدة ، ويكشف عن فرص جديدة . أفراد آخرون الذين ربما قد صادفوا مخرجات سلبية خلال التغيير ربما سوف يكونون أكثر تردداً وخوفاً إلى حد كبير.

عند التعامل مع التغيير ، مـن المهـم جـداً ألا تسـمح للنظريـات أو العـادات البالية من الماضي أن تلقى بظلالها على منظورنـا . اعترافنـا وتقـديرنا لمـا يفـرض علينـا التزاماً بأن ندعه يمر مهم أيضاً . ومع ذلك ، التركيز على كل الأشياء التي سوف نحصـل عليها يمثل حتى الآن المنهج الأفضل . أيضاً ، القبول بأننا سوف نعيش خبرة سلسلة من الانفعالات خلال العملية مقنع ومعقول . توجـد حقيقـة لا يمكـن تجاهلهـا في الحيـاة تتمثل في أن الأشياء تتغير بالتأكيد ؛ لذلك التعلم لكي تسـير مـع التيـار ، وركـوب قمـة الموجة ممتعة ، مبهجة وإيجابية جداً .

التغيير والحياة الحديثة

الحياة في القرن الحادي والعشرين ، يبدو أنها تـدفعنا إلى عـالم يـدور بسرعـة ، حيـث الإيقاع المتسارع للتغيير أكبر اليوم من أي وقت آخر في تاريخنـا المسـجل . كـل أوجـه حياتنا تتغير ، بما في ذلك الطريقة التي نعمل بها ، الطريقة التي نتصل بهـا ، الطريقـة التي نتسوق ونأكل بها ، وبالنسبة للأغلبية ، كل الطريقة التي نعيش بها حيـاة يـوم – بعد يوم .

على النقيض بالنسبة للماضي ، القاعدة بصـورة متكـررة أن نغـير لـيس فقـط وظائفنا ، ولكن كل مسارنا المهني ، مرات عديدة . النـاس لم تعـد الآن تفكـر في تغيـير مواقع إقامتها ، ليس فقط داخل بلدانها الذاتية ، ولكن أيضاً على مستوى العـالم ومـن الأمور العادية بصورة متزايدة أن يتزوجوا أكثر من مرة ، وأن تكون لكل منهم أكثر من أسرة . إنه كما لو كنا نحاول أن ندمج أوقات حياة متعددة في واحدة .

لم يحدث أبداً من قبل أن يحتاج الكثـير منـا إلى التعامـل مـع قـرارات تغيـير الحياة بمثل هـذه الكـثرة ، في مجـالات مختلفـة كثـيرة وبمثـل هـذا الأسـاس المتسـارع والمتماسك . لذلك ، واحد من التحديات الكبيرة في أيامنا هذه عبارة عـن القـدرة عـلى التكيف مع التغيير .

دعنـا نواجـه هـذا التغيـير ، الشيء الوحيـد الـذي نسـتطيع أن نكـون متأكدين منه تماماً أن التغيير سوف يكون مستمراً ومتواصلاً في كل مراحل حياتنا . في أوقات معينة قد تكون التغـيرات طفيفـة فقـط ، وفي أوقـات أخـرى سـوف يكون التغيير هائلاً ، ولكن كل منا سوف يعيش خبرة بعـض درجـة مـن التغيـير ولو إلى حد ما . التغيير حتمي ولا يمكن تفاديه . إنك لا تسـتطيع أن توقفـه بـل

إنك لا تستطيع أن تبطِّئه أو تؤجله . ومع ذلك ، ما تستطيع أن تفعله ، مع قليل من المعرفة ، المهارة ، والمجهود ، أن تتعلم كيف تديره .

في الواقع ، التغيير معيار حيوي لأي شكل من أشكال التطوير أو النمو ، سواء كأفراد ، أو كوحدات اجتماعية محلية كاملة ، أو المجتمع ، الوطن ، أو العالم . بدون التغيير لا يمكن أن يحدث تحرك ، أو نمو ، على مستوى الفرد أو على مستوى الكون كله .

بالضبط كما أن الطبيعة في دور تغيير مستمرة ، كذلك نحن ، كجزء من الطبيعة ، في تغير متواصل . ليس التغيير المستمر والمتواصل حتمية مؤكدة في الحياة فقط ، ولكنه أيضاً ضرورة للبشرية من حيث النمو ، التطور ، وبصفة عامة الرفاهية .

التغيير والحزن

من المهم أن تفهم العلاقة بين التغيير والحزن . بصرف النظر عن مدى الإيجابية التي قد تكون عليها خبرة أو مخرجات التغيير ، فإنه لا يزال هناك خسارة . عندما يتغير شيء ما ، تفقد معه الطريقة القديمة للبقاء ، أو مجموعة الظروف، وحجم معين من الحزن لا يمكن تفاديه .

منذ سنوات كثيرة مضت ، كان الناس أصحاب الأمراض الميئوس من شفائهم في حالة ارتباك بالنسبة للأطباء . أحد المرضى الذي لم يكن من المستطاع أن يشفى من مرضه ، كان ينظر إليه على أنه دليل مادي على عجز الأطباء ، ونتيجة لذلك ، يتفادى الأطباء بانتظام المرضى الذين في حالة احتضار (على سرير الموت) ، مع الاعتذار بأنه ليس هناك شيء إضافي يمكن فعله.

Elizabeth Kubler-Ross أخصائية الطب النفسي في سـويسرا التـي تحـدت هذا السلوك الخالي من الرحمة أو الشفقة ، وأمضت الكثير من وقتها مع مثـل هـؤلاء المرضى الذين على أسرة الموت – لإراحتهم وأيضاً دراسة حالاتهم – لقد أصـدرت كتابـاً كانت ترجمة عنوانه عن الموت والاحتضار والذي تضمن "دورة الحـالات الانفعاليـة" ، والتي يشار إليها غالباً باعتبارها " الدورة الحزينة "

كانت ملاحظتها أن تلك الدورة الانفعالية ليست قاصرة عـلى حـالات المـرضى الميئوس من شفائهم ، ولكن أيضاً الأفراد الآخرين الذين كانوا متأثرين بـالتغيير ، ذلـك الذي ينظر إليه على أنه تغيير سلبي *.

قد طبقت منظمات كثـيرة مـا يطلـق عليـه نمـوذج " الـدورة الحزينـة " أو " الدورة الانفعالية " للمساعدة على فحص الأحـداث الانفعاليـة المفاجئـة والشـديدة في صعودها وهبوطها التي يتعرض لها الأشخاص عندما يواجهـون التغيـير ، والتـي تشـبه سفينة (أو قطار) المفاجآت في الملاهي في ارتفاعها وهبوطهـا ، وفي انـدفاعها السريـع جداً والمثير . بعض المراحل الأساسية العامة تتضمن .

- الصدمة – الذي يمكن أن يكون الشلل الأولى عند سماع الأخبار السيئة
- الإنكار – وهو شائع جداً عندما يحاول الناس تفادي الذي لا يمكن تفاديه
- الغضب – الـذي يمكـن أن يكـون بسـبب الإحبـاط ، وإفـراغ زجاجـة الانفعـال الممتلئة
- المساومة – والتي تعني البحث عن مخرج أو بديل
- الاكتئاب – عندما يتم إدراك الحقيقة على أنها سلبية
- القبول – عندما يكون الأشخاص على استعداد للتحرك إلى الأمام .

* يطلق على الدورة الانفعالية أوالدورة الحزينة "نمـوذج كـوبلر روس" ويطبـق في مواجهـة الصـدمات الأقل خطورة من مرضى سرير الموت مثل فقد الوظيفة ، الجريمة ، العقاب ، الإصابة ، الاضـطرابات المالية ، تفكك العلاقات الأسرية ، الإفلاس .. إلخ . (المترجم)

تتمثل المشكلة العامة مع الدورة في أن الناس تلتصق في مرحلة واحـدة . قـد يلتصقون في الإنكار ، ولا يتحركون أبداً من وضع عدم القبول . قد يحدث هـذا عنـدما يفقد الشخص وظيفته ، ويبدأ مثل هؤلاء الأفراد الرحلة للعمل بالطريقة التي يراهـا ، فقط مجرد الجلوس على المقاعد في المنتزهات العامة طول اليوم .

الالتصاق في مرحلة الإنكار شائع في الثقافات " البـاردة " حيـث التعبـير عـن طريق الغضب غير مقبول . قد يشعر الشخص بالغضب ، ولكنه يكبته ويكظـم غيظـه والذي ، يعتبر تصرفاً غير صحي .

فهم نموذج الدورة الحزينة يمكن أن يساعدنا على تصور أين نحن عندما نمـر بخبرة التغيير ، ولماذا نشعر بذلك الانفعال . إنه يمكن أن يساعدنا أيضاً عـلى أن نكـون أكثر تعاطفاً مع الآخرين عندما يأتي رد فعلهم بطريقة معينة . الأساس أن تكون واعيـا بها . ومع ذلك ، كما هو الحال مع أي انفعال سلبي أو مدمر ، نحتاج إلى التحـرك مـع مراحله بصورة أكثر إيجابية وأسرع ما يمكن . لا يمكن أن نحدث التغيير في أي شيء مـا لم نقبله .

انزال اللعنات لا يحرر ، إنه يكبت .

Carl Jung

التركيز على المزايا التي يمكن أن يوفرها إحداث التغيير سـوف يكـون معاونـاً جداً .

فوائد التغيير

تعلمت الناس في كل الأعمار كيف تستثمر رياح التغيـير – قـادة ، مخترعـون ، مجددون ، رواد وبناؤن عظماء . في الواقع ، كل نجاح عظيم ، في أي مجال مـن

مجالات الحياة ، سوف يتحقق بطريقة ما خلال تعلم التأقلم بنجاح مع التغيير ، وتبني الإمكانيات التي يوفرها .

يأتي التناقض ، أحياناً من أنه على الرغم من رغبتنا في الحصول على شيء ما أفضل ، فإننا نكون غير جاهزين للخروج من منطقتنا المريحة ، وإحداث التغيرات اللازمة لتحقيقه . نحتاج أحياناً إلى نمشى على الشوك ، بل ونذهب إليه . توجد كلمات عظيمة نقتبسها من هنري فورد الذي قال : " عندما تفعل دائماً ما قد فعلته دائماً ، سوف تحصل دائماً على ما قد حصلت عليه دائماً . " أعنى ، دعنا نواجهه ، إذا بقيت الحياة دائماً كما هي عليه ، ولم يتغير أبداً أي شيء ، أليس تصبح مثل هذه الحياة مملة إلى حد ما ؟

توجد فوائد كثيرة جداً للتغيير ومن المهم أن تركز عليها عند تعطي الأشياء إحساساً مرعباً . لذلك ، فيما يلي أمثلة قليلة من فوائد التغيير .

- يمكن أن يساعدك التغيير على أن تكون أكثر قابلية للتحول ، وتتعلم أن تذهب مع التيار ، والذي يكون أحياناً الشيء الإيجابي الذي تفعله .
- يمكن أن يساعدك التغيير على تعلم أن تكون أكثر مرونة – والمرونة نعمة ، لأن أولئك الذين يتسمون بالمرونة سوف لا يقاومون التغيير أو يسيرون ضد التيار ! يمكن أن يجعلك التغيير أكثر ذكاءً . إذا لم تتغير الأشياء أبداً ، سوف لا تتعلم أبداً أي شيء جديد . في كل مرة تتعلم مهارة جديدة ، حتى لو كانت مجرد كيف تتكيف مع التغيير بصورة أفضل ، حينئذ تكون ذلك الشخص الأكثر ذكاء مما كان عليه بالأمس . قد يكون من السهل جداً أن تصبح ملتصقاً بشيء ما ، ربما في وظيفة لا تحبها ، منزل لا تشعر فيه بالراحة ، أو علاقة ليست سعيدة بالنسبة لك . عندما ترى الأشياء تتغير ، سواء في حياتك أو حياة شخص آخر ، إنه من التحفيز أن تعرف أن دوام الحال من المحال ،

وأن التغيير إحدى سنن الحياة . التغيير يتيح لك النمو والفرصة لخلق مناهج جديدة لحل المشكلات وإيجاد الحلول التي تعتبر مفيدة جداً مع بعض التحديات التي نواجهها اليوم .

- التغيير يتحدى ويخفض الذهنية الحالية ، ويمكن أن يسهل النمو بطريقة إيجابية .
- يمكن أن يساعدنا التغيير على الاستجابة بصورة أفضل إلى القوى الدفاعية السلبية الداخلية والخارجية . الأكثر من كل هذا ، يزودنا التغيير بفرص جديدة ، ويمهد الطريق للأشياء العظيمة . مع زيادة انفتاحنا الذهني ، نكون أكثر قابلية لاستثمار فوائد التغيير .

إدارة التغيير

تبدأ إدارة التغيير الشخصي مع الفهم الواضح لما يمكن أن تكون عليه حقيقة قيمنا، والتزاماتنا التي في اللاشعور أو المخبأة . سوف تكون هذه هي العقبة الكؤود أمام استعدادك لأن تكون منفتحاً ومتقبلاً للتغيير . منذ طفولتنا المبكرة فصاعداً نطور جميعاً خريطتنا الداخلية الذاتية عن الحقيقة ، ونفهم ونفسر ، ونرتبط بالعالم الخارجي من خلال هذه الخريطة الذاتية .

قدرتنا على أن نكون مدركين أو واعين بخرطتنا الداخلية الذاتية ، وخاصة كيف ننشئ خبرتنا في الحياة خلالها ، تتحدد من خلال مستوانا في الوعي بالذات . رفع مستوى وعينا بذاتنا (كما تناولناه في "الفصل الثاني") من الأشياء المفيده جداً لمواصلة مسيرتنا في الحياة .

ومع ذلك ، بالنسبة لمعظمنا ، في معظم الوقت ، الطريقة التي ندرك بها عالمنا ، تأتي من عملية غير واعية ، وتتفق مع هذه الخريطة الداخلية ، ومن ثم ، يكون لدينا التزاماتنا الداخلية الذاتية ، بالنسبة لأولوياتنا الذاتية . سوف تتشكل هذه على مدى سنوات ، ومن الخبرات الإيجابية والسلبية التي لدينا .

تأخذ التزاماتنا الداخلية المخبأة أولوية عالية ، وسوف تتغلب على أي نوايا مضادة والتي تتصارع معها . نحن نعطي هذه أولوية عالية ، لأن الالتزام الداخلي مرتبط بصورة حتمية بالإدراك المخبأ الداخلي ، والذي يعني أن لدينا متطلباتنا وأمننا البدني ، النفسي ، الاجتماعي ، أو الانفعالي . هذا الالتزام الداخلي ، تقريباً دائماً خارج وعينا وشعورنا المباشر .

تتمثل الطريقة الأسهل والأسرع لتحديد مقاومتنا الداخلية في ملاحظة ردود أفعالنا وسلوكنا عند محاولتنا لإحداث التغيير . تدوين ملاحظات حول كيفية ردود أفعالك في مواقف معينة سوف يساعدك على أن تكون قادراً على تشغيل المعلومات لكي تستطيع فهم نفسك بصورة أفضل . الذكاء الشخصي عبارة عن شكل الذكاء الأكثر قيمة من بين كل أشكال الذكاء ، وسوف يزودك بالمعلومات التي تحتاج إليها لتقرر بنفسك ما الذي تريد أن تغيره.

أي تغيير كبير أو صغير له بعض التأثير . أحياناً يكون للموضوع الخاضع للتغيير تأثير عنقودي . يبدو أن مجرد إحداث تغيير في واحدة تتبعه توابع أخرى كثيرة ، ويمكن أن تشعرك كما لو كان العالم كله في حالة تغيير.

معرفة كيف تدير التغيير بفعالية أكبر سوف يساعدك على أن تكون أكثر تجهيزاً وأكثر إيجابية ، عندما يحدث لك . فيما يلي بعض الأشياء المطلوبة أخذها في الاعتبار .

1- تبنى التغيير

فيما يلي اقتباس من أعمال Leo Tolstoy يستحق التأمل العميق في معناه : " من النادر جداً أن يغير الإنسان حياته خلال منطقه المعتاد . لا يهم كيف يمكن أن يستشعر بالكامل الخطط والأهداف الجديدة التي تكشف له مع توضيح الأسباب ، إنه يتمادى في تشبثه بالممرات القديمة إلى أن تصبح حياته محبطه ولا تطاق – يتخذ قرار التغيير أخيراً فقط ، عندما لا يمكنه تحمل بعد حياته العادية . " مع الأسف ، اعتقد أن هذا صحيح بصورة متكررة – نحن نسوف لكي نؤجل ما لا يمكن تأجيله . الخطر أننا نبدد بأيدينا وقتاً ثميناً من حياتنا ، ونكون تعساء عندما نستطيع أن نعدل مسار الأوضاع عن طريق تبنى التغير .

2- كن ذا ذهن مفتوح

يشبه ذهنك البراشوت : إنه يعمل بنجاح وبصورة أفضل عندما يكون مفتوحاً.
أحياناً ، نستطيع أن نسحب أمتعتنا الفكرية الماضية ونكدسها على مواقف دون أن نكون مفتوحي الذهن ونأخذ منظوراً حديثاً . أحد الأشياء التي سمعتها مراراً وتكراراً من الناس الذين يقاومون التغيير ، " حسناً ، نحن جربنا هذا من قبل ولم ينجح . " كل موقف مختلف ، وليس فقط لأن شيئاً ما لم ينجح في المرة الأخيرة لا يعني أنه سوف لا ينجح هذه المرة .

3- جهِّز انفعالاتك

أقبل الحقيقة أنك قد تكون أثناء عملية التغيير منفعلاً . قد تشعر في مواجهة التغيير أنك غير سعيد ، خائف ، غير متأكد ، قلق ، محبط . على الجانب

الآخر ، مع ذلك ، قد تشعر أنك متحمساً ، مبتهجاً ، محفزاً ، معجباً بنفسك . أي من هذه الانفعالات سوف يكون له تأثير على مستوى حيويتك ، لذلك من المهم إلى حد كبير أن تعد نفسك .

4- عليك بالاسترخاء وأن تسير مع التيار

أحياناً يحدث التغيير ، ونحن ليس لدينا عليه أية سيطرة مهما يكن . عندما يحدث هذا ، عليك أن تختار كيف يمكن أن تستجيب . إذا قاومت التغيير وبقيت على حالك من حيث التجمد وعدم المرونة ، سوف يكون الأمر أكثر صعوبة وحتى مؤلماً . أحياناً يكون السير مع التيار المنهج الأفضل . قد يساعدك أن تفكر في نفسك على أنك قارب في عاصفة . إذا تحولت ضد الأمواج سوف تكتسحك ، إذا سرت معها سوف تحملك إلى منزلك .

5- كن إيجابياً

عندما يكون لديك موقف إيجابي من التغيير ، فهذه هي العقلية الصحيحة التي تغرسها في نفسك . إذا دخلت في موقف تغيير معتقداً أنه سلبي ، حينئذ ، الاحتمال الأكبر أن تعيش خبرة المخرجات السلبية . بينما من المهم أن تفهم بعض الأخطار والمآخذ التي يتضمنها التغيير ، من المهم أيضاً أن تركز على المخرجات الإيجابية .

6- حافظ على هدوئك ، واستمر في التنفيذ

هذا التعبير الذي كان يتسخدم في الحروب قديماً ملائم هنا جداً أيضاً . يصاب بعض الناس حرفياً بالذعر عندما يحدث التغيير لأنه ينال من استقرار عالمهم

بالكامل. إذا كان التغيير يحـدث لـك شخصـياً ، وأنـه تغيـير كبـير تمامـاً ، تعامـل معـه باعتباره من الأشياء الكثيرة المألوفة بقـدر مـا تسـتطيع ، و أود أن أذكـرك ، كـم حجـم الأشياء في حياتك التي لم تخضـع للتغيـير . تمسـك بنظمـك الروتينيـة العاديـة ، شـاهد الناس الذين تشاهدهم عادة ، وأكد لنفسك ليس كل شيء عليـه أن يتغـير ، لمجـرد أن بعض الأشياء تتغير .

7- إحصل على التدعيم

أنت ليست في حاجة إلى أن تتكيف بمفردك ، أو أن تحتفظ بمشاعرك في داخلك . يمكن أن يكون هذا عملياً معاوناً لك إلى حد بعيد ، كبت الانفعال يسبب توتراً. تحدث عـن التغيير ، رحِّب به ، حاول أن ترى الجانب المضيئ من الموقف ، وحقق داخلك مسـحة من إعادة التأكيد . " كونك شجاعاً " لا يحقق لك أيـة مكاسـب هـذه الأيـام ، وسـوف يعني دائماً أنك تدير موضوعاتك بمفردك . إن الشجاعة هنا تعني أن تكون قادراً عـلى طلب المساعدة . ومع ذلك ، يمكن أن يكون الصديق المدعِّم أفضـل دواء منشـط جـداً ويساعدك على الوصول إلى منظور جديد.

8- تحدى منظورك

أحياناً الطريقة التي ترى بها الموقف يمكن أن تكون ضيقة جداً ، لأننا نـراه مـن خـلال مـا لـدينا مـن مجموعـة المرشـحات الذاتيـة ، وربمـا سـوف ننظـر إلى خبرتنـا الماضـية باعتبارها القدوة الحسنة . من المهم أن تفحص الموقف حقيقة مـن كـل الزاويـا . كـن حريصاً ، ولا تترك نفسك تتشبث بتفكيرك الذي يلتصق بشارع ذي اتجاه واحد . يوجد دائماً زاوية أخرى ومنظور آخر .

9- تجزئة عملية إحداث التغيير

إذا كنت تتعامل مع تغيير ضخم ، حاول تجزئة القطع الأكبر إلى شرائح أو خطوات أصغر ، عندما يكون ذلك ممكناً . على سبيل المثال ، الانتقال إلى منزل جديد ، حفل زفاف أو إجراءات انفصال أو طلاق تتضمن مراحل متعددة . عندما تشعر أنك مستغرق في دوامة ضخامة التغيير ، ركز على الخطوة التي وصلت إليها ، بدلاً من الصورة الأكبر .

10- ضع خطة

التغيير يمكن أن يستغرقنا جميعاً ،وخاصة ، عندما تتسابق أذهاننا ، ونبدأ في تخيل كل الأشياء التي يمكن أن تحدث . نبدأ في تحويل الموقف إلى كارثة ،وقبل أن نعرفه نشعر أنه خارج عن سيطرتنا بالكامل . تتمثل الطريقة الجيدة في إعادة السيطرة وتسوية إذهاننا في وضع خطة تتناول ما سوف نفعله . ربما خطة طارئة. دونها بالكامل ، لكي تستطيع عملياً أن تراها . في الغالب الأعم ، إنها غالباً تتناول موضوعات وأشياء لا نعرفها ، ولا نستطيع رؤية ما يرعبنا كثيراً ، هنا نحن في حاجة إلى أولئك الأفراد ذوي الخيالات الجامحة والحيوية .

11- احتفظ بالنهاية في ذهنك

التغيير يمكن النظر إليه كتجارب الفراشات ، يمكن أن تكون أحياناً مؤلمة . قد تكون قد سمعت التعبير ، " ما لم يقتلك يجعلك أكثر قوة " وأحياناً نحتاج إلى أن نعيش خبرة بعض الألم لكي نستمتع ونقدر حقيقة المكافآة ، حيث يحدث التغيير ، ونعيش خبرة عدم الراحة ، من المهم أيضاً أن نذكر أنفسنا أن ذلك الوقت بالتأكيد سوف يمر . كل تغيير لابد له من نهاية ، عندما تكون الظروف

الجديدة في وضعها الصحيح وتصبح مألوفة لك . أي تغيير بصرف النظر عن حجمه سوف ينتهي ، وسوف تعود أنت إلى مشاعرك العادية .

التغيير والآخرون

شيء واحد من المهم أن تفهمه أن محاولة تغيير الآخرين يمكن أن تكون مهمة شاقة . أحياناً ، يمكن أن نصاب بالإحباط مع الأفراد ، سواء كانوا من الأسرة ، أقارب أو أشخاص نعمل معهم . ومع ذلك ، إذا بذلنا الكثير من المجهود بما يخلق توقع مدى رغبتنا في إحداث تغيير في شخص ما وصولاً إلى الصورة التي نريده عليها ، وحينئذ نحاول ، ونعد أنفسنا لتغييرهم ، وفي النهاية نتلقى جرعة لافتة من خيبة الأمل . التركيز على حالات قوة الآخرين ، وتزويدهم بالتغذية المرتدة البنَّاءة عن مدى تقدمهم ، والمعلومات التي يمكن أن تساعدهم ، قد تكون مفيدة . ومع ذلك ، كن حريصاً ، لا تبذل الكثير من الطاقة والمجهود على أفراد آخرين بينما تستطيع أنت أن تحسن وتغير نفسك . الأفضل أن تكون أنت التغيير الذي تريده، وبعد ذلك شجع الآخرين من خلال السلوك والمثال النموذجيين .

سوف تكون مناسبات في حياتك تقوم بدور عامل التفاعل لإحداث التغيير ، وقد تكون أنت المطلوب لتوجيه وتدعيم الآخرين ، ويمكن أن يكون هذا تحدياً كبيراً وخاصة عندما تتعرض لخبرة المقاومة . عندما يكون لديك فهم واضح حول كيفية الشعور بالتغيير ، سوف يعطيك تعاطفاً مباشراً – لذلك ، تلك نقطة بداية جيدة .

التحـدى الأصـعب أمـام وكـلاء التغيـير يمكـن أن تتمثـل في إدارة التوقعـات . يكمن السر في الاتصال المستمر والثابت . سوف تكون هناك أوقات ، عليك أن تعطـي توجيهاً أكثر من مرة وبأكثر من طريقة . عندما تكون واعياً بأن بعض الأشخاص سـوف يعيشون خبرة عامل الخوف ، يسـاعدك هـذا عـلى أن تصـنع رسـالتك عـبر الخاضـعين للتغيير ، والتي سوف تبدد القلق .

إلقاء الضوء على فوائد التغيير طريقـة جيـدة لمسـاعدة الآخـرين عـلى رؤيـة الإمكانيات التي في انتظارهم ، ولتشجيعهم على الالتزام القوى . ومع ذلك ، من المهـم أيضاً أن ترضى الأفراد الواقعيين ، وأولئك ذوي المـنهج الأكـثر تشـاؤماً : وإلا، فـإنهم قـد يشعرون بأن عملية التغيير ليست مخططة بصورة جيدة ، ويتعرضون لعدم الارتيـاح . فحص ودراسة أوجه الخطر تحتاج إلى دراسة .

لذلك ، شيء واحد لا يمكن تفاديه أن كل واحد منا سوف يمر بتجربة، وخـبرة التغيير . سوف تكـون أكـثر سـهولة بالنسـبة للـبعض عنهـا بالنسـبة لآخـرين، وسـوف نتعامل معه بطرق مختلفة . مقاومة التغيير التي تخرج عن سيطرتنا ، يمكن أن تكـون ضارة لذلك ، كيف نشق طريقنا خلال المياه العاصفة مفيد جداً. أيضاً نحن نحتـاج إلى أن نتحمـل مسـئولية كيـف نسـتجيب ، وكيـف يـؤثر هـذا عـلى الآخـرين . إذا أثبتنـا الشجاعة على تبني التغيير ، فإننا بذلك سوف نعطي الآخرين القوى والتدعيم اللـذين قد يكونون في حاجة إليهما .

أيضاً من المفيد جداً أن تتذكر هذا : إذا لم تحب شيئاً ما غيره ؛ إذا لم تسـتطع تغييره ، غير الطريقة التي تفكر بها حوله . إن الأشياء تحت سيطرتك إلى حد كبير أكثر مما قد تعتقد .

إدارة التغيير : قمة النصائح والإرشادات

- تبنى التغيير لتحصل على أفضل وأعظم ما في الحياة
- كن منفتح الذهن على الفرص التي يأتي بها التغيير
- أفهم الانفعالات التي يمكن أن يفجرها التغيير وأعد نفسك ذهنياً
- إفهم المراحل الأساسية التي تمر بها عملية أو دورة الحزن والتي قد تؤثر عليك
- إلجأ إلى الاسترخاء ، واذهب مع التيار عندما لا تستطيع السيطرة على الموقف
- كن إيجابياً وابحث وركز على فوائد التغيير
- التزم الهدوء ونفذ ، وأدر التغيير بصورة أكثر واقعية
- إقرأ وأحصل على الإلهام من القصص الناجحة لأولئك الذين عاشوا خبرة إحداث التغيير
- جزِّئ عملية إحداث التغيير لتجعلها أكثر سهولة وخطط للأحداث المتوقعة
- إحصل على التدعيم من الآخرين ، وتحدث عن كيف تشعر لكي تحصل على منظور وزاوية أخرى .

كن أنت التغيير الذي تريد أن يكون عليه العالم

Mahatma Gandhi

الفصل السادس

القدرة على الوثب الارتدادي إلى أعلى

BOUNCE ABILITY

ليس المهم العمق الذي تسقط إليه ، إنه مدى الارتفاع الذي تثب إليه ارتدادياً عندما تصل إلى القاع .

مؤلف مجهول

قصة الفصل السادس

ذهبت سيدة شابة تدعي " سارا " لزيارة والدتها " إليزابث " في أحد الأيام لأنها كانت تشعر بأن الحظ السيء والتعاسة يلاحقانها . علمت سارا حديثاً أن وظيفتها من بين العمالة الزائدة بالشركة ، الأموال معها شحيحة ، ومنذ فترة قصيرة قد انفصلت عن صديقها . أخبرت سارا والدتها بأن التعب من الكفاح والجهاد في الحياة قد وصل إلى مداه وأنها كانت تشعر بأنها على وشك الاستسلام.

استمعت إليها والدتها في صبر وصمت ، وبعد ذلك أخبرت ابنتها بأنها أرادت أن تعرض عليها شيئاً ما وأخذتها إلى المطبخ ، شرعت في ملء ثلاث حلل صغيرة بالماء ، ووضعتها على حواجز شعلة البوتاجاز لكي تغلي .

وضعت في الحلة الأولى جزراً ، وفي الثانية وضعت بيضاً ، وفي الحلة الأخيرة حبات من البن المطحون .

بقى الاثنان في سكون وصمت تأملي ، يراقبات غليان الحلل الثلاثة باستمرار . بعد 15 دقيقة أطفأت إليزابث المواقد . أخرجت الجزر ووضعته في سلطانية . سحبت البيض ووضعته في سلطانية . بعد ذلك غرفت القهوة ووضعتها في سلطانية .

- التفتت اليزابث إلى ابنتها وسألت ، " أخبريني ماذا ترى ؟
- " جزر ، بيض ، وقهوة " أجابت إليزابث بنفسها .

قربت اليزابث ابنتها وسألتها لتتحسس الجزر . فعلت سارا ذلك ولاحظت أنه ناعم . طلبت اليزابث من ابنتها بعد ذلك أن تسحب بيضة وتكسرها . بعد أن أزالت القشرة الخارجية ، أن البيضة المغلية متماسكة بقوة من

الداخل . أخيراً سألتها أن ترتشف القهوة . ابتسمت سارا حيث أنها تشم شذاها النفاذ .

- حينئذ سألت سارا أمها ، " ماذا تحاولين أن تعرضيه عليّ ؟"

شرحت اليزابث ، أنه على الرغم من أن كل واحدة من هذه الأشياء تعرضت إلى نفس الشدة بحيث غمرت في ماء يغلي ، انتهت كل منها إلى صورة مختلفة .

دخل الجزر الماء المغلي قوياً ، صلباً ، ولا يلين . ومع ذلك ، بعد تعرضه للماء المغلي ، تحول إلى النعومة ، وأصبح ضعيفاً . قد كانت البيضة هشة وسهلة الكسر ، قشرتها الرقيقة الخارجية تحت حماية سائلها الداخلي . ولكن بعد أن استقرت في الماء الذي يغلي ، أصبح السائل الداخلي أكثر صلابة . كانت حبوب البن المطحونة متفردة ، مع ذلك . بعد أن وضعت في الماء الذي يغلي ، قد غيرت هي الماء نفسه .

- سألت اليزابث ابنتها ، " أي من هذه المواد أنت ؟ عندما تطرق الشدائد بابك ، كيف تستجيبين ؟ هل أنت جزرة ، بيضة ، أو حبات البن ؟

بدأت تظهر الحيرة على وجه سارا ، لذلك ، افترضت اليزابث أنها طرحت على نفسها الأسئلة التالية :

- هل أنا الجزرة التي تبدو قوية ، ولكن أمام الألم والشدة ، هل أضعف وأصبح ناعمة وأفقد قوتي ؟
- هل أنا البيضة التي بدأت طيِّعة القلب ، قابلة للكسر ، ولكنها تغيرت مع الحرارة ؟ هل لدى روح مائعة ، ولكن بعد الشدة في صورة خسارة ، تفكك أو ضائقة مالية ، هل تبدو قشرتي الخارجية كما هي ، ولكن في داخلي هل أنا قاسية ، صلبة بروح فظة وقلب متحجر ؟
- أو هل أنا مثل حبات البن ؟ غيرت حبات البن المطحونة الماء الذي يغلي ، نفس الظروف التي تحدث الألم . عندما يتحول الماء إلى السخونة ثم

الغليان فإنه يطلق عبير ونكهة القهوة . إذا كنت مثل حبات البن ، عندما تكون الأشياء في أسوأ حالاتها ، فإنك تصبحين أفضل ، وتغيرين الظروف المحيطة بك . عندما تكون الظروف المحيطة في أحلك لحظاتها ، والمحاولات الجادة في أوج حماسها هل ترفعين نفسك إلى مستوى آخر ؟

ومن ثم ، كيف تتناول الشدائد ؟ هل أنت جزرة ، بيضة ، أو حبه بن ؟

أن تكون لديك القدرة على أن تثب إلى أعلى مرتداً من بعض التحديات التي نواجهها ليست فقط مفيدة ، إنها تصبح بصورة متزايدة ضرورية في ذلك العالم الذي نواجهه بالكثير من التحديات . تبدو درجات المرونة الشخصية مرتفعة على جدول الأعمال ، عندما يتعلق الأمر بالحياة الحديثة .

إنني استطيع بالتأكيد أن أدافع بكل قوة عن فوائد تنمية قدرة " الوثب الارتدادي "

عندما تكون قادراً على أن تنهض من كبوتك سريعاً ، وتنفض عن نفسك غبار السقوط إلى القاع ، وتواصل مسيرتك في الحياة ، عبارة عن مهارة جوهرية لحياة سعيدة . إنها مفتاح البقاء . ربما قد تكون سمعت العبارة التي تتردد على لسان الكثيرين ، " البقاء للأصلح " ؛ سوف أكون أكثر ميلاً إلى القول " بقاء الأفضل وثباً " مع السرعة في استطاعتك استرداد عافيتك من مطبات الحياة الصغيرة ، سوف تكون الأفضل .

حتى الآن ، حيث نستطيع افتراض أن لدينا حياة واحدة . إن الوقت أثمن كثيراً من أن نبدده في أن نلعق جراحنا ، بينما نستطيع أن نسترد عافيتنا ، ونواصل مسيرتنا مع التمسك بالعجائب المتاحة أمامنا لنعيش خبرتها كل يوم.

مرونة البدن الشخصية

تأتي مرونة البدن الشخصية من كلمة لاتينية تعني ، أن تقفز مرتداً ، وتستخدم في اللغة اليومية لتصف قدرتنا على أن ننحني أمام العاصفة بدلاً من أن ننكسر ، عندما نكون تحت ضغط أو صعوبة ، أو قدرتنا على المثابرة والتكيف عندما نواجه بالتحديات أو الشدائد . تساعدنا نفس القدرات أيضاً على أن نكون أكثر انفتاحاً ، وعلى استعداد لتحمل مسئوليات جديدة . بهذه الطريقة ، عندما تكون مرناً يعني أكثر من مجرد البقاء ، إنه أيضاً أن تواصل مسيرتك في الحياة ، وأن تتعلم كيف تنمو .

الشخصية المرنة ليست فقط تتناول الخبرات الصعبة كما تحدث ، إن مثل هؤلاء الأشخاص يتميزون أيضاً بجودة الوثب الارتدادي بسرعة بعد ذلك . الأخبار الحسنة أننا نستطيع جميعاً أن ننمى مرونتنا ، من خلال إدارة أفكارنا ، سلوكنا وأفعالنا .

البحث الذي يتناول المرونة

على مدى العقود القليلة الماضية ، قد اكتشف علماء النفس أن عناصر مرونة البدن الطبيعية يمكن تحديدها . انطلاقاً من تلك المعرفة ، يمكن تنمية أولئك الأفراد ذوي المرونة المنخفضة . في عالم ضاغط ، مجهد ، سريع التغير ، تدعيم ازدهار المرونة في الأفراد والجماعات يمكن أن يساعد على المقاومة ضد الاكتئاب ، وأمراض ذهنية أخرى ، بينما تزدهر أيضاً الثقة بالنفس ، مستويات الإنجاز والإنتاجية بصفة عامة .

" جمعية علم النفس الأمريكية " التي قد درست موضوع المرونـة في أعقـاب الهجمات الإرهابية في 9/11 ، عرفت المرونـة عـلى أنهـا القـدرة عـلى التكيـف بصـورة جيدة ، في مواجهة الشدائد ، الصدمات ، المصائب ، التهديدات ، ومـن مصـادر التـوتر مثل ضغوط العمل ، الصحة ، الأسرة ، أو مشكلات العلاقات .

عندما نتحدث عن المرونة ، معظمنا يستخدم الكلمة التي تعني إلى حد مـا " التسـيب" . غالبـاً ، أنهـا تميـل إلى أن تعنـي نفـس معـاني كلـمات مثـل ، القـدرة عـلى الاحتمال ، صارم ، يتعذر كبته ، قوي .

ومع ذلك ، يستخدم علماء النفس الكلمة مع الكثير جداً من الدقة .

William Frankenburg ، أحد آبـاء بحـوث المرونـة ، قـدم مبـادرة مـنهج يبني عليه ويدعم سمات الشخصية المرنة . ترفض نظرية المرونة الإيجابية الفكرة بـأن الخطر يمكن تفاديه أحياناً . بدلاً من ذلك ، إنها تركز عـلى تلـك العوامـل التـي تـدعم الرفاهية في أفراد الذين يواجهون الشدائد . بدلاً من أخذ موقف دفاعي ضد الخطـر ، تأخذ نظرية المرونة وجهة النظر بأن الحياة ، مـع كـل المرتفعـات والمنخفضـات بهـا ، هي موجودة لكي نعتنقها – وأن التكيف مع الخطـر والوثـب الارتـدادي إلى أعـلى مـن الشدائد جيد بالنسبة لنا بصورة إيجابية .

كيف هي قدرتك على الوثب الارتدادي ؟

هل لديك " عامل قدرة الوثب الارتدادي " إلى أعلى ، إمكانية إزالت التراب الذي علـق بك ، أن تستمر هادئاً وتواصل التنفيذ ؟ أو هل تجـد الوثـب الارتـدادي إلى أعـلى مـن الشدائد يعتبر تحدياً ومجهداً ؟ هل لم يسبق لك أن شعرت بأنه من الأفضل الانسحاب أو الاستسلام ؟

قد تسأل بحق " لماذا نجد بعض الناس يناضلون في وجه التحدى والشـدائد ، بينما يصاب آخرون بالرعب ، والانكماش داخـل أنفسـهم ؟ ولمـاذا نجـد بعـض النـاس ينجحون في أن يبقوا في مقدمة الطوابير ، بينما آخرون يطأون فقـط الميـاه بأقـدامهم ، أو يتحركون على استحياء في مياه الحياة المضطربة ؟

يعتقد كثير من الناس أن الجمع بين الذكاء ، ساعات العمل الطويلة ، والكثير من مجالات الخبرة يسمح للنـاس بالكفـاح والنضـال . في الحقيقـة ، إنهـم أولئـك ذوو المرونة الذين يتكيفون بصورة أفضل مع التحديات التي تتضـمن التغيـير والاضـطراب المستمر ، تخفيضات في الإيرادات المالية مهددة ، مواعيد تسليم نهائية تبدو مخيفـة ، ضغوط ومجادلات متوالية .

الأخبار السارة أنه على الرغم من أن بعض الناس يبدو أنهـم يولـدون بمرونـة أكثر مـن آخـرين ، فـإن ذوي المرونـة المنخفضـة يمكـنهم أن يتعلمـوا كيـف يـدعمون قدرتهم على التكيف ، النضال ، والازدهار عندما تسير الأمور إلى القسوة.

يحتاج الأمر ممارسة ومجهود ، ولكن مـن المؤكـد إلى حـد كبـير أنـه شيء مـا يستحق الكفاح من أجله إذا أردت أن تحظى بأفضل ما في حياتـك ، وأن تتكيـف مـع كل شيء يأتي في طريقك بصورة أفضل .

كيف يمكن أن تكون أكثر مرونة

حديثاً ، كنت في " كامبوديا " أقوم ببعض المهام بتكليف من الأمم المتحـدة UN ضمن محاكمة " الخمير الحمر " . بدأت المحاكمـة في أول يـوم وصـولي ، وكنـت أعمل مع بعض الناس الذين كـانوا مسـئولين عـن مقابلـة بعـض الشـهود . لقـد

أمضوا وقتاً طـويلاً يسـتمعون إلى بعـض الوقـائع الوحشـية التـي تعـرض لهـا الشـعب الكمبودي .

لقد ناقشنا مطولاً قوة الروح البشرية وكيف يستجيب النـاس للشـدائد. كـان مثيراً إلى حد كبير أن تحصل على وجهات نظر مختلفة حول ما يمكن أن يجعـل بعـض الناس أكثر مرونة من آخرين ، وفي الواقع ، ماهية الأسـاليب التقنيـة التـي يسـتخدمها الناس . انطلاقاً من بحوثي الذاتية ، وهذه المناقشات التـي تعتـبر صـائبة إلى حـد مـا ، يبدو أنه يوجد بعض السلوكيات الأساسية التي يمتلكها النـاس والتـي تسـاعدهم عـلى الوثب الارتدادي حتى من الشدائد الأكثر تطرفاً.

فيما يلي قائمة محددة ودقيقة ،ولكنها نقطة بداية جيدة .

كن مسيطراً على انفعالاتك

بعض الناس تنكمش إلى داخلها وتنسحب عندما يحدث شيء مـا صـعب أو متحـدي . يحب بعض الناس أن يخرج انفعالاته إلى محيطه ويدع العالم كله يعرف عنهـا . بعـض الناس يلعب دور الإثارة ويحول أكوام التراب إلى جبـال شـاهقة . عنـدما تكـون واعيـاً بانفعالاتك ، وتصقل قدرتك لكي تـدرك كيـف تسـتطيع أن يـأتي رد فعلـك المحتمـل في مواقف محددة ، سوف يساعدك على اكتساب المزيد من السيطرة على نفسك . سوف يساعدك أيضاً على أن تكون أكثر تعاطفاً مـع مشـاعر الآخـرين انطلاقـاً مـن معرفتـك بكيف يمكن أن تؤثر ردود أفعالك على المحيطين بك .

يمكن أن تكون انفعالات ذات المستويات المرتفعة مجهدة تمامـاً ، لـذلك ، محاولة تحقيق التـوازن وإدارة الانفعـالات أثنـاء أي محنـة سـوف يسـاعدك عـلى تركيز جهودك حيث توضع في أفضل توظيف لها . الأشـخاص الـذين لـديهم وعـي

ذاتي بانفعالتهم أفضل ، يتمتعون بقدرة أكبر على التعاطف ، وقراءة ، وفهم انفعالات الآخرين . هذا مهم في مجال المرونة لسببين : أولاً ، إنه يساعد على بناء علاقات مع الآخرين ،وحينئذ يعطيهم تدعيماً اجتماعياً أكبر .

تفادي تلازم العرض المرضي مع الشدائد " الحقوني "

عندما يحدث شيء ما قاس أو مؤلم ، يوجد خطر ينتهي بنا إلى الشعور بالحزن على أنفسنا . هذا لا يفيد كثيراً ، وغالباً ، سوف يدفعنا إلى أبعد كثيراً من حيث كنا نريد حقيقة أن نكون . ومع ذلك ، يبدو أن بعض الناس يحصلون على نوع ما من الراحة عندما يلعبون دور الضحية ، ويرددون الأسئلة ، " لماذا يحدث هذا دائماً لي ؟ " إن بعض ما يصدمنى أن بعض الناس الذين يتبنون هذا الاتجاه (لأنه من اختيارهم) لديهم نوع من التوقع بأن شخصاً ما آخر سوف يأتي على عجل ليأخذ بأيديهم ويحل لهم مشكلاتهم . ليس فقط أن هذه من العقليات التي تركز على ذاتها ، ولكنه أيضاً يفرغ مجهودات الناس الآخرين .

تحمل المسئولية

عندما تتحمل مسئولية ظروفك ولا تبحث عن طرق لإلقاء اللوم على الآخرين يمكنك من اكتشاف الحلول . إنه حتى الآن يمثل الطريقة المنتجة والأكثر تقدماً لتناول أية شدائد . غالباً ، أنت أكثر سيطرة على الموقف مما قد تعتقد . إذا وجدت نفسك جالساً على كرسي راكب السيارة ، حينئذ تحتاج إلى تنتقل إلى كرسي قائد السيارة وتشق طريقك الذاتية خلال كل ما يمكن أن تعيش خبرته على الطريق إلى حيث تريد .

كن متفائلاً

التفاؤل يعني أن يكون الأمل حليفك دائماً وأن تعتقد بأن هذا الوقت الصعب سوف يمر بسلام ، وأن هناك إمكانية أن تتحسن الأشياء . التفاؤل الواقعي مهم ويختلف كثيراً عن التفاؤل القائم على السراب الأشخاص الذين يتبنون التفاؤل بصورة عمياء ، الذين ، على سبيل المثال ، يدفنون رءوسهم في الرمال ، لا يحصلون على علامة التفاؤل المتميزة ، والتي تسهل حل المشكلات ، في الواقع ، إنها يمكن أن توفر علامة التفاؤل لهما أرضاً مشتركة .

إن تستمر إيجابياً أثناء الفترات المظلمة يمكن أن يكون صعباً ، ولكن الاحتفاظ بنظرة متفائلة مهم جداً . ليس معنى أن تكون متفائلاً أن تنسى المشكلة لكي تركز فقط على المخرجات الإيجابية . إنه يعني فهم أن العقبات التي على الطريق عابرة فقط ، وإنك تمتلك المهارات والقدرات لمحاربة التحديات التي تجابهك .

كن مرناً

المرونة بمعنى **flexibility** جزء محوري من المرونة بمعنى **resilience** – ما الفرق ؟[*] عندما تتعلم كيف تكون أكثر تكيفاً ، سوف تكون أفضل إعداداً وتجهيزاً إلى حد بعيد في أن تستجيب إلى الشدائد أو أي أزمة حياة تمر بخبرتها . الناس المرنون **resilient** غالباً يستخدمون هذه الأحداث باعتبارها فرصة للتفرع إلى اتجاهات جديدة . بينما بعض الناس قد يصعقون تحت وطأة

[*] المرونة resilient تعنى قدرة كيان أو وحدة تنظيمية ، مثل أي شخص ، مؤسسة أو نظام على تحمل المفاجآت والصدمات غير المتوقعة ، وتنهض بسرعة بعد ذلك . تتضمن المرونة بهذا المعنى كلا من القوة والمرونة بمعنى flexibility . وكيان المرونة بالمعنى الأول يكون من السهل ثنبه ، ولكن ليس عصره أو كسره (المترجم).

التغيرات المفاجئة ، فإن الأشخاص ذوي المرونة العالية يكونـون قـادرين عـلى التكيـف والازدهار . عندما نقبل أنه ليس هنـاك شيء مـا يـدوم إلى الأبـد ، وأن كـل شيء قابـل للتغيير ، فإننا نبدأ في أن ننثنى ولكن لا ننكسر .

ثق في نفسك

قد أثبتت البحوث أن تقدير الذات يلعب دوراً محورياً في التكيف مع التوتر واسـترداد العافية من الإحداث الصعبة . ذكر نفسك بحالات قوتـك وإنجازاتـك. احـتفظ بسـجل لمثل هذه الإنجازات – لتذكر نفسك بما أنت قادر على تحقيقه . أن تصـبح أكـثر إيمانـاً بقـدرتك الذاتيـة بالاسـتجابة والتعامـل مـع الأزمـة ، طريقـة عظيمـة لبنـاء المرونـة للمستقبل . يمكن أن تكون التحديات إما أحجاراً تستقبل خطواتنا للتقدم إلى الأمام أو أحجار عثرة على الطريق . إنها فقط مسألة كيف تنظـر إليهـا ، ومـدى مـا لـديك مـن إيمان بنفسك للتغلب عليها.

اعتنى بنفسك

عندما تتعرض إلى حالة توتر ، يمكن أن يكون من السهل تماماً نسيان حاجاتك الذاتية . فقد الشهية ، الإسراف في كميات الأكل ، لا ممارسة للتمارين الرياضية ، لا تحصل على جرعات كافية من النـوم ، الانغـماس في شرب الكحوليـات ، عـدم شرب كميـات ميـاه كافية ، تقود نفسك بصـعوبة بالغـة . هـذه كلهـا ردود أفعـال شـائعة أثنـاء المواقـف المتأزمـة . ركـز عـلى بنـاء مهـارات تغـذيتك الذاتيـة ، وخاصـة عنـدما تكـون في حالـة اضطراب . وفـر لنفسـك وقتـاً للاسـترخاء ، ومـارس تلـك الأنشـطة التـي تشـعر معهـا بالتحسن .

خذ وقتك للاستثمار في رفاهيتك ، وسوف تزدهر صحتك ومرونتك الشاملة ، وتكون كامل الاستعداد لمواجهة تحديات الحياة . تذكر ، في مثل هذه الأوقات ، أنك أكثر عرضة واحتمالاً للمرض ، لذلك تأكد من أنك في أيدي أمينة ورعاية مخلصة .

تعلم رفع اليد عن الآخرين (دعه يذهب)

الجزء الأساسي في المرونة يتمثل في القدرة على ترك الآخرين يفعلون بالطريقة التي تريحهم . بعض الناس يحمل معه الكثير من أمتعته الشخصية حوله أو في فكره ، والتي بالتأكيد سوف تؤثر على قدرته على الوثب الارتدادي إلى أعلى .

توجد قصة Zen * مشهورة حول راهبين والتي تلخص هذا تماماً :

الراهب القائد والراهب التابع حيث يسافران معاً . النقطة الأولى ، عند وصولهما إلى نهر له تيار جارف . حيث أن الراهبين بطبيعتهما كانا مستعدين لعبور النهر، فقد رأيا سيدة شابة جميلة تحاول أيضاً أن تعبر . سألتهما السيدة ، إذا ما كان يمكنهما مساعدتها.

حمل الراهب القائد هذه السيدة على كتفه ، خاض النهر وأنزلها على الضفة الأخرى . كان الراهب التابع في حالة غيظ شديد ، ولكنه لم يقل شيئاً .

وحيث أنهما واصلا رحلتهما ، فقد لاحظ الراهب القائد أن تابعه كان صامتاً فجأة ، وسأل ، " هل في الأمر شيء ما ، يبدو عليك القلق بوضوح ؟ "

أجاب الراهب التابع ، " نحن كرهبان ، غير مسموح لنا بلمس السيدات ، كيف استطعت حينئذ أن تحمل تلك السيدة على كتفيك ؟ "

---

* Zen كلمة بوذيه يمكن ترجمتها إلى الاستيعاب والتأمل ، من خلال قصص وحكايات رمزية ، وهي تشبه إلى حد كبير حكايات ألف ليلة وليلة (المترجم).

أجاب الراهب القائد ، " لقد تركت السيدة منذ وقت طويل على الضفة، يبدو أنك لا تزال تحملها . "

الراهب القائد ، ذهنه متحرر ، شاهد الموقف ، استجاب له ، واستمر أن يكون حاضراً ومستعداً للخطوة التالية بعد أن أوصل السيدة إلى أرض الضفة الثانية .

كان الراهب التابع مقيداً وملتزماً بالأفكار ، التي تلقى على الرهبان الجدد على مدى ساعات ، تمسكه المتشنج إلى هذا الحد أفقده خبرات الجزء الثاني من الرحلة . الالتصاق الذهني بفكرة ما واحدة أو خبرة أولى تحجب الخبرة الكاملة تماماً – هنا والآن . المتاع الموروث والالتصاق المتزمت يبطئ الذهن ، ويتداخل مع الاستجابات الملائمة بالنسبة للموقف الحالي .

لكي تقيم موقفا ما يتطلب قراراً ، يجب أن يكون الذهن منفتحاً على كل الاحتمالات . عندما تكون مرساتك في الماضي ، فإن ذلك يمكن أن يحد من اختياراتنا .

التعبير العظيم الذي التقيت به مصادفة ، والذي يعني " أغلق فمك ، وتحرك إلى الأمام . " وجدت هذا مفيد جداً ، لأنه من السهل أحياناً أن نحبس أنفسنا في الماضي ، إعادة إحياء المواقف ، وتأمل حول ما نستطيع أن نفعله ، ما سوف يمكن أن نفعله ، وما يجب أن نفعله . إنه لا ينبغي أن تقول لنفسك ، لو فعلت كذا لكان أفضل ، أو حتى للآخرين ، أنه مضيعة وتبديد للوقت ، لأننا لا نستطيع أن نعيد عقارب الساعة ، ولا نستطيع أن نغير الماضي . إننا نستطيع فقط أن نتعلم منه بصورة إيجابية ، وحينئذ ندعه يمر .

تفادي تحويل المواقف إلى كارثة

تحويل المواقف إلى كارثة شكل من أشكال التفكير المضـطرب الـذي يبـالغ في عواقـف وتداعيات أي تصرف بالتفكير فيه باعتباره حدثاً كارثياً أو مفجعاً . يشير Albert Ellis مبتكر العلاج السلوكي الانفعالي الرشيد على أنه " الترويع " . المواقف التـي تـدرك عـلى أنها غير مرحب بها أو غير سارة ، يتم تضخيمها في ذهن شـخص مـا بطريقـة مرعبـة . ربما تكون قد عايشت هذه الخـبرة بنفسـك ، أو لاحظتهـا في آخـرين . الأشـخاص ذوو التوتر والقلق المرتفع مرشحون أساسـيون لهـذه الطريقـة مـن التفكـير . الخيـال عـالي الحيوية يمكن أن يفجر أنماطاً من التفكير ، والتي تقريباً تصنع حياة من داخلهم ، قبل أن نعرفها ، وقد عشنا الخبرة قبـل أن تحـدث بالفعـل . بعـض الأشـخاص يسـتطيعون التحدث إلى أنفسهم في حالة هجوم مفاجئ انفعالياً بمثل هذا التفكير – والخطر في أن يصبح هذا عادة متأصلة . لقد قابلت بالتأكيد أشخاصاً في حيـاتي عنـدما يتعرضـون إلى موقـف تحـدى يصـبحون قـادرين عـلى خلـق سـيناريوهات مخيفـة مـن التـداعيات والمخرجات المحتملة . يمكـن أن يكـون هـذا مفيـداً ، لـو أنـك كنـت Stephen King وتستطيع أن تحقق ثروة طائلة من قصص وحكايات الرعب التي تنشرها . ومع ذلك ، هذه ليست مفيدة في العالم الحقيقي .

طوّر مهاراتك في حل المشكلات ذاتياً

في أي وقت تواجه تحدى جديد ، دون قائمـة سريعـة بـبعض الطـرق المحتملـة التي تستطيع من خلالها حل المشكلة . جرب استراتيجيات مختلفة ، وركز على تطـوير طريقـة منطقيـة تعـالج مـن خلالهـا المشـكلات العامـة . عنـدما تمـارس مهاراتك في حل المشكلات على أساس منتظم ، سوف تكون معداً ومجهزاً بصـورة

أفضل للتكيف عندما ينبثق تحدى خطير . الكفاءة الذاتية تعني إيمانك بأنك تمتلك القدرة على حل المشكلات . يعني هذا جزئياً معرفة ما هي نواحي قوتك ونواحي ضعفك ، وأن تعتمد على نواحي قوتك للتكيف . من المهم أيضاً أن تفكر بصورة شاملة حول المشكلات التي تواجهها .

الأفراد الذين يتمتعون بمرونة أكبر هم أولئك القادرين على دراسة المشكلات من زوايا متعددة ، وأن يأخذوا في اعتبارهم عوامل كثيرة . بالضبط كما هو الحال مع الحيوان الذي يجد نفسه في مصيدة أو محاصراً في ركن من الأركان ، ويكتشف طريقاً للهروب في خلال جزء من الثانية ، لدى ذهنك القوى التي تحت الشعور ، والتي تبحث وتحدد الحلول حدسياً . إذا كنت متزمتاً ، بمعنى بعيداً عن المرونة ، فإن هذا بسبب أن ذهنك ليس لديه إجابة داخل قاعدة بياناته الكثيفة . هنا حيث الابتكار أداة جيدة – القليل من التفكير الجانبي يمكن أن يكون مفيداً .

ضع أهدافك

يمكن أن تكون المواقف المتأزمة مثبطة للهمة ، بل يمكن أن تكون غامرة ، ومن الصعب تجاوزها . الأشخاص المرنون قادرون على رؤية هذه المواقف بصورة واقعية ثم يضعون أهدافاً معقولة للتعامل معها . عندما تجد نفسك غارقاً في موقف ما، خذ خطوة إلى الخلف لتقييم ببساطة ما الذي ينتظرك . إجر جلسة عصف ذهني للحلول المحتملة ، وبعد ذلك جزئها إلى خطوات قابلة للإدارة .

توجد فوائد عديدة لعملية وضع الأهداف . أولاً ، وقبل كل شيء ، إنها تساعدك على تنمية الوضوح ، والذي يعتبر الخطوة الأولى لمساعدتك على تحقيق ما تريده في الحياة . تفتح الأهداف ذهنك الإيجابي وتطلق طاقاتك وأفكارك من أجل النجاح والإنجاز . بدون الأهداف تنجرف ويقوم في تيار وأمواج

الحياة . مع وجود الأهداف تنطلق مثل السهم ، مباشراً وحقيقياً إلى مستهدفك. يعطيك وضع الأهداف الاتجاه ، الغرض والتركيز .

عندما تكون الرؤية واضحة أمامك إلى أين أنت ذاهب ، فإنك تصنع الخطوات والإجراءات للوصول إلى حيث تريد . يساعدك هذا على تجزئه الأشياء إلى قطع أو شرائح أكثر قابلية للإدارة ، ويوفر لك الشعور بالهدوء الأكثر إطمئناناً ، والأكثر سيطرة على الموقف . أيضاً ، يزيد وضع الأهداف من كفاءتك ، لأنك تتناول في عملك ما هو مهم حقيقة . لأنك مركز ، فإن ثقتك تزداد . سوف تبدأ في جني الفوائد ، والتي يأتي بها بصورة محتملة الموقف المؤذي ، وأن تفهم أن هناك فرصة في كل موقف .

اعمل على إنشاء شبكة قوية ومدعمة

الشبكة القوية من الأصدقاء ، أعضاء الأسرة والزملاء المدعمين ، سوف تعمل كشبكة واقية أثناء الأوقات الصعبة . من المهم أن يكون لك أفراد تثق بهم . بينما مجرد الحديث حول موقف ما متأزم مع صديق أو شخصية محبوبة سوف لا يجعل ذلك الموقف يذهب بعيداً ، فإنه سوف يسمح لك بمشاركة الآخرين مشاعرك ، الحصول على تدعيم ، استلام تغذية مرتدة ، والعثور ربما صدفة على حلول محتملة لمشكلتك القائمة .

أيضاً الاستماع إلى تجارب وخبرات الأفراد الآخرين يمكن أن تكون مفيدة حقيقة ، وعلى الرغم من أننا لا نستطيع أن نتعلم دائماً من أخطاء الآخرين ، بالتأكيد سوف يكون هناك بعض النصائح الجيدة ، إذا استطعنا أن نهدئ من أنفسنا وأن ننصت إلى الآخرين باهتمام .

بعض حالات التعلم اللافتة والمهمة جداً التي نعيش خبرتها يمكن أن تنبع من المواقف الأكثر ألماً وتحدياً . تساعدنا هذه المواقف على أن ننمو . إنها

تستطيع أن تمنحنا القوة . إحدى الطرق التي أفكر فيها وأدرسها تتمثل في أنـه إذا كنـا في منتهى السعادة ، الصحة ، والرضا كل الأوقات ، فإنه من غير المحتمل أن نفكر حول نمونا الشخصي الذاتي .

أحياناً الخبرات السيئة يمكن أن تساعدنا على أن نأخذ وقتنا لننظر إلى داخلنـا ، لنرى من نحن حقيقة ، لنتعلم كيف نشعر بالشفقة والحنان بالنسبة لآلام الآخرين ، وأن نبقى ذهننا مفتوحاً حول المعتقدات الجديدة والمختلفـة . يمكـن أن نـتعلم أيضـاً كيف ندعم أنفسنا ، وأن نكتشف طرقاً ، قد لم نكتشف وجودها أبداً من قبل .

المشكلات بالنسبة للذهن تشبه التمارين بالنسبة

للعضلات -المتانة والقوة

Norman Vincent peale

لذلك ، حتى في لحظاتك الأكثر تحدياً ، ذكر نفسك بأن ذلك الوقت سـوف يمـر ، وأنـك سـوف تكـون أكـثر قـوة وأكـثر تنـويراً وتعلـيماً نتيجـة لـذلك . تعلـم الـدرس والوثـب الارتدادي إلى أعلى حيث القليل من القوة ، والقليل من التحسن في كل مرة !

القدرة على الوثب الارتدادي إلى أعلى :

قمة النصائح والإرشادات

- تحكم في انفعالاتك ، وأدر ردود فعلك عند الشدة
- تحمل المسئولية الشخصية وتفادي عقلية الضحية

- كن متفائلاً ، واحتفظ بذهن منفتح ومرن
- ثق في قدرتك للتغلب على الشدائد ، والوثب الارتدادي إلى أعلى
- اعتنى بصحتك البدنية
- تعلم أن تتسامح ، وتفادي اللغة الداخلية الملتهبة
- تعلم أن تكون أكثر ابتكارية ، وأفضل في حل المشكلات
- ضع أهدافك وجزئ المشكلات إلى قطع صغيرة سهلة الهضم
- إنشئ شبكة اجتماعية مدعمة
- تعلم من كل خبرة وحول كل مشكلة إلى فرصة

موضع اعتزازنا الأكثر فخراً ليس في أننا لا نسقط أبداً

ولكن في أننا ننهض سريعاً في كل مرة نسقط

Confucius

الفصل السابع

التعلم مدى الحياة

LIFELONG LEARNING

إنني لا أزال أتعلم.[*]

Michelanglo

[*] " أطلب العلم من المهد إلى اللحد " . حديث شريف (المترجم)

قصة الفصل السابع

في أحد الأيام طلب مدرس يدعى Sherrington من تلاميذه الصغار أن يطلبوا من آبائهم قصة أسرية مع ذكر القيمة الأخلاقية في نهاية القصة .

في اليوم التالي أعطى Andrew مثاله الأول .

" والدى فلاح وعندنا دجاج . في أحد الأيام كنا في طريقنا إلى السوق ومعنا كمية من البيض في سلة لتسويقها ، على المقعد الأمامي من سيارة النقل ، عندما دخلنا فجأة في مطب ضخم على الطريق ، سقطت السلة من على الكرسي وتكسر كل البيض . القيمة الأخلاقية من القصة ألا تضع كل ما لديك من البيض في سلة واحدة ."

- قال المدرس ، " جيد جداً – قصة مفيدة "

رفعت Isobel يدها لتسرد حكايتها . " نحن أيضاً فلاحين . لدينا 20 بيضة في انتظار أن تفقس وتخرج منها الكتاكيت ، ولكن عندما حدث ذلك ، وجدنا عشرة كتاكيت فقط . القيمة الأخلاقية من القصة ألا تذكر عدد الكتاكيت قبل أن تفقس . "

- " جيد جداً . " قال المدرس ، مسروراً بالاستجابة حتى الآن .

بعد ذلك كان دور Fran لكي تحكي قصتها :

" سرد عليّ والدى هذه الحكاية عن خالتي العظيمة Paula . كانت مهندسة طيران في الحرب ، وقد أصيبت طائرتها وأسقطت ، ووجدت الخالة Paula نفسها في منطقة العدو ، وكل ما معها زجاجة مياه ، بندقية ، ومدية ضخمة ."

- قال المدرس ، " استمري . "

"حسناً ، تناولت الخالة Paula مشروبها المفضل ، وبعد ذلك وجدت نفسها محاطة بعدد 100 جندي من الأعداء . قتلت 70 باستخدام البندقية إلى أن نفذ ما معها من الطلقات . بعد ذلك قتلت 20 جندياً آخرين بالمدية . أخيراً قتلت العشرة الباقين بيديها . "

رفع المدرس يديه إلى أعلى في رعب قائلاً " يا إلهي ارحمني . " ماذا قال والدك بعد ذلك عن القيمة الأخلاقية لهذه الحكاية المخيفة ؟ "

- " ابعدوا عن مجلس الخالة Paula عندما تكون سكرانة . "

بالتأكيد يوجد درس يمكن تعلمه من كل شيء تعيش خبرته في الحياة ، وتعلم الأشياء الجديدة يساعدك على الاستمرار في النمو ، ويبقيك مشاركاً ، محفزاً ، وسعيداً .

يوثر التعلم على رفاهيتك بطرق إيجابية ومثيرة كثيرة . يكشف لك عن أفكار جديدة ويساعدك على أن تبقى محباً للاستطلاع ومنخرطاً في المعرفة . إنه سوف يعطيك أيضاً إحساساً بالإنجاز ، ويدعم إيمانك بنفسك ومرونتك الشخصية .

توحد طرق كثيرة جداً لتعلم أشياء جديدة ، سواء تعلم رياضة أو مهارة جديدة ، التحاق بأحد النوادي ، تعلم لغة جديدة أو حتى مجرد محاولة شيء ما لم تفكر أبداً بأنك سوف تكون قادراً على استيعابه . إن الجميل في تعلم الأشياء الجديدة أنه ليس فقط حول إيمانك بنفسك أو تنميتك الشخصية ، ولكنه أيضاً يشجع الآخرين حولك على تجربة أيضاً الأشياء الجديدة .

إنني أميل إلى التفكير في التعلم باعتباره تمريناً جوهرياً للذهن ، بالضبط بنفس الطريقة حيث يحتاج الجسم إلى أن يبقى نشيطاً ، فإننا أيضاً في حاجة إلى تشغيل أذهاننا ، وخاصة عند دخولنا مرحلة الشيخوخة . يؤكد

الذهن اليقظ والنشيط على أن تغذي وتدعم أحد أصولك الأعلى قيمة . المحافظة على ذهنك متفتحاً ومحباً للاستطلاع سوف يحسن إحساسك بالرفاهية والحماس للحياة .

فوائد التعلم

لا يعني التعلم فقط الدراسة للحصول على مؤهل أو تحسين فرص التوظيف . إنه يمكن أن يغطي سلسلة كاملة من توسيع نطاق الذهن والفرص المادية. يستطيع التعلم أن ينمى مهارات جديدة ، يحدِّث القديمة ، ويبني على المهارات الحالية . تعلم المهارات الجديدة ، أحياناً يمكن أن يفتح أمامك أبواباً متعددة . إنه يمكن أن يساعدك على أن تكسب المزيد من المال ، الحصول على وظيفة أفضل، أو القيام بعمل ما تشعر معه بالمتعة الحقيقية . إنه يمكن أن يكون طريقة لمقابلة أشخاص جدد ، المشاركة في خبرات جديدة ، والكشف عن مواهب مدفونة ، لم تعرف أبداً أنك تمتلكها .

قد يكون الذهن الذي يتسم بالتحدى والإثارة ، الأساس إلى حياة نابضة بالحيوية فيما بعد . كما أن الرضيع يعد منذ ولادته ليوم اعتزال العمل ، تتضمن البحوث أن البقاء نشيطاً والمحافظة على أمخاخنا منخرطة في التعلم باستمرار قد يساعد على تحاشي الانزلاق في القلق والأمراض الذهنية والبدنية التي نكون معرضين لها عندما يتقدم بنا العمر .

التعلم والذكاء

منهجنا إلى التعلم يعتمد إلى حد بعيد على كل ما يعمل لصالحنا ، لأن كل فرد متفـرد بذاته . قد يضع بعض الناس قيوداً على إمكانياتهم لتعلم أشياء جديدة لأنهم يشعرون بأنهم يفتقرون إلى الذكاء . من خبرتي ، ليس للمؤهلات الأكاديمية وزناً ثقيلاً على قـدرة الأفـراد عـلى الـتعلم ، وأحيانـاً ، يجـدون صـعوبة في اجتيـاز عمليـة الاختيـار لـلأدوار الوظيفية .

كل كائن عبقري . ولكن إذا حكمت على سمكة من خلال

قدرتها على تسلق شجرة ، سوف تعيش كل حياتها

معتقدة أنها غبية

Albert Einstein

الممتـع إلى حـد كبـير ، نظريـة الـذكاء المتعـدد ، تـأليف دكتـور Howard Gardner أستاذ التربية في جامعة هارفارد .

إنها تفترض أن الفكرة التقليدية للذكاء ، والتي تسـتند إلى اختبـار IQ، تعتـبر محدودة للغاية ، بدلاً من ذلك ، يقترح Gardner ثمانية حالات ذكاء مختلفـة تعتمـد على سلسلة واسعة من الإمكانيات البشرية في الأطفال والكبـار . حـالات الـذكاء هـذه هي :

1- الذكاء اللغوي – الكلمات المنطوقة أو المكتوبة

يظهر الأفراد ذوو الذكاء اللغوي اللفظي المرتفع سهولة مع الكلمات واللغـات . إنهم نمطياً متفوقون في القـراءة ، الكتابـة ، السرد القصـصي ، وحفـظ الكلـمات

بجانب التواريخ . إنهم يميلـون إلى الـتعلم بصـورة أفضـل عـن طريـق القـراءة ، أخـذ مذكرات ، الإصغاء إلى المحاضرات ، والمناقشة والمناظرات .

إنهم يتسمون دائماً بالمهارة في الشرح ، التدريس ، والحفـظ عـن ظهـر قلـب، والتحدث المقنع . هؤلاء الذين يتمتعـون بالـذكاء اللغـوي اللفظـي يتعلمـون اللغـات الأجنبية بسهولة جداً ، حيث لديهم ذاكرة لفظية ، وقدرة على التذكر قوية ، بالإضـافة إلى مهارة لافتة للفهم ومعالجة الجمل مـن حيـث تركيبهـا الصـحيح وعلاقتهـا بترتيـب الكلمات . هذا الذكاء تجده عالياً جداً لدى الكتاب ، المحامين ، الفلاسفة ، الصـحفيين ، السياسيين ، الشعراء ، والمدرسين .

2- الذكاء الرياضي المنطقي

غالباً يفترض أن أولئك الأشخاص مع هذا النوع من الذكاء يتفوقون بصورة طبيعيـة في الرياضيات ، الشطرنج ، برامج الكمبيوتر ، وأنشطة رقمية منطقية أخرى .

التعريف الأكثر دقة يركز على قدرة الرياضيات التقليديـة ، والقـدرات عاليـة التفكـير ، إدراك الأنمـاط المجـردة ، التفكـير والتحقيـق العلمـي ، والقـدرة عـلى أداء حسابات معقدة . إن هذا النوع من الذكاء يرتبط بقوة مع مفاهيم الـذكاء التقليديـة أو نسبة الذكاء IQ [*]. الكثير من العلماء ، الرياضيين ، المهندسين والاقتصاديين يعملـون على هذا المستوى من الذكاء .

---

[*] نسبة الذكاء IQ ، وتكتب هكذا quotient, intelligence ، وهي تساوي العمر العقلي مقسـوماً على العمر الزمني (وعادة مضروباً في 100 للتخلص مـن الكسـور العشريـة) ؛ نسـبة ذكـاء فـرد مـا (تحددها القياسات العقلية) لما يسمى الذكاء المتوسط أو السوي لعمره.

3- الذكاء المكاني – الرؤية – الحكم على المكان والرؤية

الأفراد الذين لديهم ذكاء قوى للمكان وللرؤية ، نمطياً مهرة جداً في التصور والتناول أو المعالجـة الذهنيـة للأشـياء . أولئـك أصـحاب الـذكاء المكـاني القـوى غالبـاً مـن أصـحاب الكفاءات العالية في حل الألغاز . إنهم يتمتعون بذاكرة تصور، وغالباً لديهم ميول فنية .

أذكياء المكان – الرؤية ، لديهم بصفة عامة إحساس جيد جداً بالاتجاه ، وقـد يكون لديهم أيضاً تنسيق متميز بين اليد – العين ، على الرغم من أنه يظهـر إلى هـذه الخاصية باعتبارها من سمات ذوي ذكـاء الإحسـاس بحركـة الجسـم . أصـحاب المهـن الذين يتفقون مع هذا النوع من الذكاء ، هم الفنانون ، المهندسون، والمعماريون .

4- ذكاء الإحساس بحركة الجسم – تحرك الجسم

الأفـراد الـذين لـديهم هـذا الـذكاء يتعلمـون عـادة بصـورة أفضـل عنـدما ينهضـون ويتحركـون هنـا وهنـاك ، ويكونـون عـادة مهـرة في الأنشـطة البدنيـة مثـل الألعـاب الرياضية ، والرقص . قد يجدون متعة في أعمال الفعل أو الأداء ، وبصـفة عامـة ، هـم مهرة في البناء ، وصنع الأشياء . إنهـم غالبـاً يتعلمـون بصـورة أفضـل عنـدما يمارسـون الأشياء مادياً ، بدلاً من القراءة أو الاستماع حولها .

أصحاب ذكاء الإحساس القوى بحركـة الجسـم ، يبـدو أنهـم يسـتخدمون مـا يمكـن أن يطلـق عليـه مصـطلح الـذاكرة أو التصـورات العضـلية . المهـن التـي يتفـق أصحابها مع هذا النوع من الذكاء يتضمن لاعبي كـرة القـدم ، الرياضـيين، الراقصـين ، الممثلين ، الجراحين ، البنائين والجنود .

5- الذكاء الموسيقى

أولئـك الـذين يتمتعـون بـذكاء أعـلى في الإيقـاع الموسـيقى ، يظهـرون حساسـية أكـبر للأصوات ، الإيقاعات ، طبقة ذبذبة الأصـوات المطلقـة والموسـيقى . مـن الطبيعـي أن لديهم طبقة ذبذبة أصوات جيدة ، وربما يكونون قـادرين عـلى الغنـاء ، العـزف عـلى الآلات الموسيقية ، بل وتأليف الموسيقى .

حيث يوجد مكون سمعى قوى لهذا الذكاء ، فإن المهن التي تتفـق مـع هـذا النوع من الذكاء تضمن عازفي الآلات الموسيقية المغنيين ، النقال للموسيقى، الخطباء ، الكتاب ، والملحنين .

6- ذكاء ما بين الأشخاص – التفاعل مع الآخرين

الأفراد الذين يتمتعون بذكاء ما بين الأشخاص عـال يميلـون إلى أن يكونـوا منبسـطين ، مـن خصائصـهم البـارزة حساسـيتهم إلى أمزجـة الآخـرين ، مشـاعرهم ، طبـاعهم ، وقدرتهم على التعاون ويفضلون العمل كجزء في مجموعة .

إنهم يتصلون بفعالية ويتعاطفون بسهولة مع الآخرين ، ويمكن أن يكونوا إما قادة أو أتباع . إنهم نمطياً يتعلمـون بصـورة أفضـل في حـالات العمـل مـع الآخـرين ، وغالباً يفضلون المناقشات والمناظرات . المهن التي تتفـق مـع هـذا النـوع مـن الـذكاء تتضمن السياسيين ، المدرسين ، المديرين ، والاختصاصيين الاجتماعيين .

7- الذكاء الداخلي (الشخص مع ذاته – القدرة على الاستبطان والتأمل الذاتي

أولئك الذين لديهم ذكاء الشخص مع نفسه قوى ، عادة يكون وعيهم بذواتهم مرتفعاً وقادرين على فهم انفعالاتهم ، أهدافهم ، ودوافعهم الذاتية . غالباً لديهم ألفة بالنسبة للمهن أو الحرف القائمة على التفكير مثل الفلسفة . إنهم يتعلمون بصورة أفضل عندما يسمح لهم بالتركيز على الموضوع بأنفسهم .

غالباً يوجد مستوى عال من " الكمالية " المقترنة بهذا النوع من الذكاء. المهن التي تتفق مع الذكاء الداخلي للشخص تتضمن الفلاسفة ، علماء النفس ، علماء الدين ، الكتاب والعلماء .

8- ذكاء العالم بالتاريخ الطبيعي – الطبيعة ، التغذية والمعلومات المرتبطة بما يحيط بالمرء من الأشياء الطبيعية

أصحاب هذا النوع من الذكاء ، يقال أن لديهم حساسية مفرطة نحو الطبيعة ، ومكانهم في إطارها ، ولديهم القدرة على تغذية ونمو الأشياء ، وسهولة كبيرة في رعاية ، ترويض ، والتفاعل مع الحيوانات . قد يكون أيضاً قادرين على تمييز التغيرات التي تحدث في المناخ أو تقلبات مشابهة فيما يحيط بهم من الأمور المتعلقة بالطبيعة . إدراك وتصنيف الأشياء تدخل جوهر اهتمام العالم بالطبيعة.

إنهم يجب أن يربطوا بين خبرة جديدة وبين معرفة سابقة لكي يتعلموا حقيقة شيئاً ما جيداً . علماء الطبيعة يتعلمون بصورة أفضل عندما يتضمن الموضوع التجميع والتحليل ، أو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بشيء ما بارز في الطبيعية ؛ إنهم أيضاً لا يجيدون تعلم موضوعات غير مألوفة أو تبدو غير مفيدة عندما

يكون ارتباطها بالطبيعة ضعيفاً أو غير قائم بالمرة . من النصائح المهمة أن الدارسين للطبيعة سوف يتعلمون بعمق أكثر من خلال احتكاكهم المباشر مع الطبيعة وليس داخل الحيطان أو أن يعملوا بطريقة الإحساس بالمكان . المهن التي يتفق أصحابها مع هذا النوع من الذكاء تتضمن الأطباء البيطريين ، علماء البيئة ، العلماء ، البستانيين ، والفلاحين .

يعتقد دكتور Gardner أن مدارسنا وثقافتنا تركز معظم اهتمامها على الذكاء اللغوي ، والرياضي المنطقي . نحن نقدر ونحترم انطلاقاً من ثقافتنا الذين يتصفون بتعبيراتهم شديدة الوضوح أو المنطق . ومع ذلك ، يقول دكتور Gardner أنه يجب علينا أيضاً أن نعطى نفس المساحة من الاهتمام إلى الأفراد الذين يظهرون مواهبهم في أنواع الذكاء الأخرى : الفنانون ، المعماريون ، الموسيقيون ، علماء الطبيعة ، المصممون ، أخصائيون العلاج .

أساليب التعلم

من المفيد أيضاً أن نفهم أننا جميعاً مختلفون ، وسوف نتعلم بطرق مختلفة . معرفة وفهم أسلوب تعلمك ، يمكن أن يحدث فرقاً خضماً حول كيفية تعلمك بصورة جيدة ، وبأي سرعة . يوجد الكثير جداً من نماذج التعلم الأكثر إثارة ؛ ومع ذلك ، فيما يلي أحد تفسيراتي المحببة حول مناهج التعلم المختلفة .

- المتعلمون من خلال السمع أو البصر . يشير هذا إلى نوع الحاسة التي تفضلها عند تشغيلك للمعلومات . يميل متعلمو السمع إلى الاستيعاب بفعالية أكبر من خلال الإنصات ، بينما متعلمو البصر يشغِّلون المعلومات

باستخدام الرؤية ، سواء كانت مطبوعة ، أو طرق بصرية أخرى تتضمن أفلام ، صور ، رسومات أو فيديوهات عندما تكون متاحة .

- المتعلمون من خلال التطبيق أو المفاهيم . يصف هذا أنماط مهام التعلم ومواقف التعلم التي تفضلها ، وتجد السهولة الأكبر في تناولها . إذا كنت متعلم تطبيقي ، فإنك تفضل المهام التي تشتمل على موضوعات ومواقف حقيقية . مواقف التعلم العملية والتي من واقع الحياة هي المثالية بالنسبة لك . إذا كنت متعلم مفاهيمي ، فإنك تفضل أن تركز على اللغة والأفكار ؛ التطبيقات العملية ليست ضرورة للفهم .

- المتعلمون المرتبطون بالمكان أو غير المرتبطين بالمكان . يكشف هذا عن قدرتك على العمل مع علاقات مكانية . المتعلمون المرتبطون بالمكان قادرون على التصور أو أن يروا ذهنياً كيف تعمل الأشياء أو كيفية وضعها في المساحة . قد تتضمن حالات قوتهم الرسم ، تجميع الأشياء ، أو الاصلاحات . يفتقر المتعلمون غير المرتبطين بالمكان إلى مهارات وضع الأشياء وتنظيمها في المساحات . بدلاً من ذلك ، يميلون إلى الاعتماد على المهارات اللفظية أو اللغوية .

- المتعلمون اجتماعياً أو استقلالياً . يكشف هذا عن مستوى تفضيلك للتفاعل مع الأفراد الآخرين في عملية التعلم . إذا كنت متعلماً اجتماعياً فإنك تفضل العمل مع آخرين – كلا من الزملاء أو المعلمين – عن قرب ومباشرة . إنك تميل إلى تكون ذي توجه إلى الناس وتجد متعة في التفاعل الشخصي . إذا كانت متعلماً مستقلاً ، فإنك تفضل العمل والدراسة بمفردك . إنك تميل إلى التوجه الذاتي والتحفيز الذاتي ، وغالباً تحركك أهدافك .

- المتعلمون المجددون أو العمليون . يصف هذا المنهج الذي تفضل اتخاذه لأداء المهام التعليمية . المتعلمون المجددون خياليون ومبتكرون خلال الاكتشاف أو التجريب . إنهم يشعرون بالراحة عندما يدخلون في مخاطر المجازفات أو الاندفاع إلى الأمام . المتعلمون العمليون واقعيون ، منطقيون ، ونظاميون . إنهم يبحثون عن التعليمات وقواعد الاتباع التي توفر لهم الالتزام المريح .

التعلم مدى الحياة

التعلم مدى الحياة يعني خبرة التعليم المستمر بحيث نستطيع أن نتبنى – وربما بدون اللجوء على دراسات أكاديمية رسمية – الرحلات ، الهوايات ، القراءة ، الاستماع إلى الآخرين ، خدمة المجتمع والتطوع . إنها طريقة جوهرية لإبقاء المخ مشغولاً بالكامل ، إحكام النشاط البدني ، تحقيق علاقات اجتماعية صحية وأن تستمر في النمو التطور .

عندما تدرك الفوائد التي تحصل عليها من إبقاء ذهنك حاد ، سوف تدرك أن التعلم عبارة عن نادي صحي بالنسبة لذهنك . يستطيع الذهن النشيط أن يحاكي النشاط البدني ، وأن يبقى معنوياتك مرتفعة . إنه أداة مثيرة متعددة القدرات لتوفير صحة أفضل . يساعدك التعلم على مدى الحياة على تنمية قدراتك الطبيعية بالكامل . قد لا يكون بعضها واضح المعالم بسهولة. إحدى ميزات التقاعد أو اعتزال العمل ، إنه عندما لم تعد تعمل بعد طول الوقت ، ربما سوف تتاح لك الفرصة لأن تكتشف وتنمي بالكامل هذه القدرات .

أيضاً يعمل التعلم على فتح الذهن وتدعيم التبـادل الحـر للأفكـار ووجهـات النظر . ليس هناك شيء مثل الإنصات إلى أو المشاركة في المناقشـات الحماسـية المثـيرة لمساعدتنا على أن نرى الجانب الآخر من الموضوع . يفتح ذلك الأخذ والعطاء أذهاننا ، ويضعنا أمام مستوى من التنوير جديداً وكاملاً .

مع تزايد اكتشافاتنا التي تتناول التـاريخ ، الأحـداث الجاريـة ، السياسـات أو الثقافات للبلدان الأخرى ، تزداد رغبتنا إلى مزيد من التعلم . يوجد هنالك عالم ضـخم ، فقط في انتظار اكتشافه . بالتأكيـد السـفر فرصـة تعليميـة تفـوق الخيـال ، ودافعنـا ورغبتنا لأن نتعلم المزيد تشعل ذاتها ، ونستمر في تحركنا المتواصل بـاحثين عـن مزيـد من الأشياء لكي نفهم ونكتشف .

يساعدنا التعلم أيضاً على أن نضع حياتنا في منظور ، ونزيد من فهمنا لحالات لماذا ، وماذا التي تتناول النجاحات والإخفاقات السابقة ، بما يساعدنا على فهم أنفسنا بصورة أفضل ، ومن ثم تحسين وعينا بأنفسنا ، وفهم ما يجعلنا سعداء . أيضاً يساعدنا التعلم على مدى الحياة على التكيف مع التغيير . العالم في حالة جريان وتدفق مستمر لا يتوقف ولو للحظة واحدة . غالباً ، عندما يتقدم بنا العمر ، قد نشعر إننا بلغنا مـن سنوات العمر التي توقفت عندها أمخاخنا وأعصابنا عن تقبل التعلم لما هـو جديـد ، بل ربما نسيان الكثير مما قد تعلمانه سابقاً . ذلك ببساطة ليس صحيحاً ، حيث يمكننـا التعلم من مسايرة التغيرات التي تحدث في المجتمع – وخاصة التكنولوجيا التي تبـدو أنها تسرع بمعدلات غير مسبوقة هذه الأيام .

يمكن أن يجعل التعلم العالم مكاناً أفضل . من خلال خدمـة المجتمـع لأوجـه التعلم مدى الحياة يمكن أن يدعم المتعلمون الأكبر سناً مجتمعاتهم والعالم ككـل . مـا قد تعلمناه على مدى حياتنا يمكن أن يترجم إلى قيم حقيقية تتناول تحسين المجتمع .

عندما نكتشف أشياء جديدة ، وأيضاً اهتمامات جديدة يمكن أن يساعدنا على تكوين صداقات جديدة ، وبناء علاقات عالية القيمة . لا أحد يجد متعة في الوحدة . ومن خلال مقابلة أشخاص جدد ، إقامة صداقات وعلاقات قوية مع الآخرين ، يمكن أن نجد المتعة في حياة اجتماعية نشيطة . منذ خمس سنوات مضت ، شرعت في تكوين مجموعة للكتابة المبتكرة في المدينة التي أعيش فيها ، وأطلق على المجموعة " مجموعة Montpellier للتأليف ." استطيع أن أقول بأمانة ، هذه واحدة من إنجازاتي الأكثر فخراً ، ومن خلال الموهبة داخل المجموعة أتعلم الكثير وأشعر بالتدعيم نتيجة لذلك .

بأي طريقة نتعلم بها الأشياء الجديدة ، سواء كانت خلال التعلم الأكاديمي ، مغامرة تربوية ، السفر أو إحساس متجدد بالتطوع ، نستطيع أن نمدد وعينا ، نتبنى تحقيق الذات ، ونخلق حقيقة حياة مثيرة متعددة الأبعاد . كم يبدو هذا حسناً ؟ فيما يلي قد دونت القليل من النصائح والإرشادات التي يمكن أن تساعدك على أن تتعلم أفضل وبسهولة أكبر .

1- فهم كيف تتعلم

أفضل استراتيجية لتحسين كفاءة تعلمك تتمثل في إدراك عادات وأساليب تعلمك . كما قد حددت بالفعل الخطوط العريضة ، يوجد عدد من النظريات المختلفة حول أساليب التعلم والتي يمكن أن تساعدك كلها على أن تحصل على فهم أفضل حول أنسب أسلوب لتعلمك . نظرية Gardner في الذكاء المتعدد – التي تتناول ثمانية أنواع من الذكاء – يمكن أن تساعد على كشف حالات قوتك الذاتية .

2- تعلم متعدد

التركيز على التعلم في أكثر من طريقة . توجد طرق متنوعة للتعلم . على سبيل المثال ، بدلاً من مجرد الاستماع إلى شيء ما والذي يشتمل على التعلم المسموع ، اكتشف طريقة لتسميع المعلومات عن طريق كل من اللفظي والمرئي. قد يتضمن هذا وصف ما قد تعلمته إلى صديق ، أخذ مذكرات ، تخيله في ذهنك أو عمل ملصقات بما قد تعلمته . باستخدام أكثر من طريقة واحدة للتعلم ، فإنك ترسخ المعرفة عميقاً في ذهنك . مع تزايد مناطق المخ التي تخزن البيانات حول موضوع ما، تتزايد الترابطات التي تحدث هناك . هذا التقاطع المرجعي للبيانات ، يعني أنك قد تعلمت ، بدلاً من أنك حفظت .

3- حسن ذاكرتك

لو أن أمخاخنا كانت أجهزة كمبيوتر ، كنا قد أضفنا ببساطة شريحة لزيادة كفاءة ذاكرتنا . ومع ذلك ، المخ البشري أكثر تعقيداً من أية آلة أكثر تقدماً، لذلك تحسين ذاكرتنا ليست بهذه السهولة المتصورة .

تعتمد الذاكرة القوية على صحة وحيوية مخك ، سواء كنت طالباً ، مهنياً عاملاً ، مهتماً بأن تفعل كل ما في وسعك لكي يبقى ذهنك حاداً ، أو شخصاً ما يتطلع إلى أن يدعم ويثري الموضوع الرمادي ، يوجد العديد من الأشياء التي يمكن أن تفعلها لتحسين ذاكرتك وأدائك الذهني .

يمكن أن يكون العمل على تحسين ذاكرتك عبارة عن مهارة مفيدة جداً لاكتسابها . من بين نقط البداية الجيدة الأخذ ببعض النصائح والإرشادات الأساسية مثل تحسين التركيز ، تفادي تحميل نفسك أعباء أكبر من طاقتك ، ووضع هيكل لما تحاول أن تتعلمه . ومع ذلك ، توجد دروس كثيرة

جداً من علم النفس التي يمكن أن تحسن كفاءة تعلمك جذرياً . اكتشف الأساليب التقنية المختلفة المتاحة . سوف يأخذ هذا وقتاً وصبراً ، ولكن بمجرد تعلم هذه المهارات ، فإنها يمكن أن تساعد على توفير الكثير من وقتك في الأجل الطويل .

4- درِّس أنت لشخص ما آخر

أحد أفضل الطرق لتعلم شيء ما أن تدرسه لشخص ما آخر . يمكن أن تطبق نفس المبدأ اليوم بمشاركة مهاراتك ومعرفتك المتعلمة حديثاً مع آخرين . ابدأ بترجمة المعلومات إلى كلماتك الذاتية . تعلم هذه العملية بذاتها على ترسيب وتقوية المعرفة الجديدة في مخك . بعد ذلك ابحث عن طريقة لمشاركة ما قد تعلمته . تتضمن بعض الأفكار : أن تجد دارساً مستعداً ، كتابة مقال ، أو كتابة عمود مدونة ، المشاركة في مناقشة جماعية يمكن أن يكون مفيداً أيضاً .

5- ضعه موضع الممارسة

وضع ما قد اكتسبته حديثاً من معرفة ، أو مهارات ، أو سلوك موضع التطبيق يمثل أفضل طريقة لتحسين التعلم . عندما تحاول أن تحصل على مهارة أو قدرة جديدة ، ركز على اكتساب خبرة عملية . إنشئ خطة تساعدك على أن تكون قادراً على فعل ذلك . إذا كانت رياضة جديدة أو مهارة تنشيطية ، مارس النشاط على أساس منتظم . إذا كنت تتعلم لغة جديدة ، حينئذ مارس التحدث مع شخص آخر . مهما كان نوعها ، افعل شيئاً ما من أجلها . قد تتعلم الكثير من المعلومات حول شيء ما ، ولكن إذا لم تضعها موضع التنفيذ ، حينئذ ما هي القيمة ؟

6- شيء واحد في الوقت الواحد

محاولة مضاعفة المهام يمكن أن يجعل المهام أقل فعالية . الخطـر أنـك تفقـد كميـات لافتة من وقتك الثمين حيث تتنقل بين العديد من المهام ، بـل ربمـا تبـدد الكثـير مـن الوقت عندما تصبح المهام أكثر تعقيداً بصورة متزايدة . عنـدما تنتقـل مـن نشـاط إلى آخر ، سوف يكون تعلمك أكثر بطئاً ، يصـبح أقـل فعاليـة ، ويترتـب عليـه المزيـد مـن الأخطاء . الطريقة الجيدة لتناول هذا ، إذا كان عليك أن تتنـاول الكثـير مـن الأشـياء ، وتشغيلها جميعاً ، أن تخصص لنفسك مسبقاً وقتاً محدداً لتركيز انتباهك عـلى المهمـة التي بين يديك . من المفضل أيضاً أن تحاول أن تنهي المهام ، بـدلاً مـن أن تـترك أشـياء كثيرة نصف مطهية ، وهذا سوف يخلق المزيد من التشويش الذهني ، ويجعلـك أقـل قدرة على التركيز .

7- ساعد نفسك

التعلم بكل الوسائل عملية متكاملة . سوف تكون هناك أوقـات نـنسى فيهـا تفاصـيل أشياء قد تعلمناها حديثاً (ربما الآن) وهذا قد يكون محبطاً . إذا وجدت نفسك تعصر ذهنك في محاولة شاقة لكي تتذكر بعض المعلومات التي تجيدها ، ببساطة إبحث عـن الإجابة الصحيحة لهذا الوضع . ومـع طـول الوقـت وقسـوة المجهـود الـذي تمضـيه في محاولة لتذكر الإجابة ، فـإن الاحـتمال الأكـبر أنـك سـوف تجـد نفسـك وقـت نسـيت الإجابة مرة أخرى في المستقبل .

نحن في هذه الأيام محظوظـون جـداً حيـث أننـا قـادرون عـلى الوصـول السهل إلى الانترنت وصولاً إلى الإجابة حول شيء ما . ومع ذلك ، نحن نحتاج أيضاً إلى أن نكون انتقائيين ، لأنه بقدر ما يمكن أن تكـون الانترنـت مفيـدة ، فـإن بهـا أيضاً الكثير من المعلومات الخاطئة . نصـيحتي أنـه : لا تعتمـد أبـداً عـلى مصـدر

واحد ما لم تكن متأكداً تماماً أنه موضع ثقة . إنه مما يدعوإلى الدهشة عدد الحقائق الزائفة التي تطير هنا وهناك ، وكيف يمكن أن تنتهي الحقيقة إلى أن تصبح مشوهة أو محرفة .

أي شيء تفعله استمر في التعلم

أحد الطرق لكي تصبح متعلماً أكثر فعالية أن تستمر في التعلم مع كل مراحل حياتك . إذا كنت تتعلم لغة جديدة ، من المهم أن تبقى ممارساً لتلك اللغة ، وإلا سوف تفقد الزخم الدافع . تتضمن ظاهرة " استخدمه – أو – إفقده " عملية في المخ يطلق عليها التقليم أو التشذيب[*] "pruning" . ممرات معينة في المخ يتم صيانتها ، وأخرى يتم التخلص منها ذاتياً لزيادة كفاءة الخلايا العصبية . إذا أردت بقاء المعلومات الجديدة التي قد تعلمتها حديثاً ، استمر في ممارستها أو إعادة سرد أو تكرار ما سبق تعلمه بغرض التذكر فيما بعد (التسميع) .

إنه أيضاً مهم أن تجد متعة في العملية ، وأن ترى التعلم على أنه شيء ما يجعك تشعر أنك بخير ، ولا تنظر إليه على أنه روتيني . ومما يؤسف له ، بالنسبة لأولئك الذين كانت له تجربة ضعيفة في المدرسة ، أو في أي مكان في النظام التعليمي ، فإن مصطلح " التعلم " إلى حد بعيد قد لا يكون ملهماً . ومع ذلك ، عندما يتقدم بك العمر ، تكون لديك رفاهية الاختيار من بين الأشياء التي تريد أن تتعلمها . إنه يفتح الباب واسعاً إلى الكثير جداً من الفرص ، وفوائد الحياة .

[*] عملية التقليم في المخ للحد من عدد إجمالي الخلايا العصبية ونشاطاتها (تصل عند الأطفال حديثي الولادة إلى حوالي 10مليار خلية)

كل يوم سوف نتعلم شيئاً ما جديداً . شيئاً ما ذلك الذي يمكن أن يجعلنا نشعر بالسعادة الحقيقية . نحن نريد أن نمحو من حياتنا الخبرات الماضية السلبية التي عشناها ، أن نكون متفتحي الذهن ، لدينا القدرة على تقبل الأفكار والمقترحات ، ومتحمسين حول تعلم الأشياء الجديدة في كل يوم من أيام حياتنا.

التعلم مدى الحياة : قمة النصائح والإرشادات

- تعرف على فوائد التعلم مدى الحياة
- إفهم أنواع ذكائك وحالات قوتك الفردية
- حدد وافهم أسلوب تعلمك المفضل
- تعلم بطرق متعددة لخلق التنوع والاهتمام
- اعمل على تحسين مهارات احتفاظ ذاكرتك بالمعلومات
- درِّس لشخص ما آخر ما قد تعلمته
- ضع ما قد تعلمته موضع الممارسة بأسرع ما يمكن
- تعلم شيئاً واحداً في الوقت الواحد ولتبقى مركزاً
- ساعد نفسك على التعلم عن طريق الوصول السهل إلى مصادر المعلومات الموثوق بها
- استمر في تعلم الأشياء الجديدة وتمتع بالعملية

أي شخص يتوقف عن التعلم فهو عجوز ، سواء كان في العشرينيات أو الثمانينيات . أي شخص يستمر في التعلم يظل شاباً . أعظم شيء في الحياة أن تبقى ذهنك شاباً .

Henry Ford

الفصل الثامن

العلاقات الإيجابية

POSITIVE RELATIONSHIPS

العنصر المكون الوحيد الأكثر أهمية في معادلة النجاح
يتمثل في معرفة كيف تتوافق في تناغم مع الناس

Theodore Roosevelt

قصة الفصل الثامن

السيد والسيدة Moody قد كانوا في مناقشات ومجادلات طول اليوم ، وعندما يقترب وقت النوم ، ولا واحد منهما يتحدث إلى الآخر . لم يكن من غير الطبيعي أو من غير المألوف أن تستمر حرب الصمت بينهما لمدة يومين أو ثلاثة أيام أحياناً. ولكن في هذه المناسبة كان السيد Moody قلقاً .

كان في حاجة إلى أن يستيقظ في تمام السـ6ـاعة في صباح اليوم التالي ليتمكن من ركوب الطائرة والوصول في موعده لحضور اجتماع أعمال مهم ، وحيث أن نومه عميق جداً فإنه عادة يعتمد على السيدة Moody لإيقاظه . لذلك ، فكر بمهارة ، وعندما كانت زوجته في الحمام ، كتب لها على وجه ورقة:

" من فضلك أيقظيني السـ6ـاعة صباحاً ، لأنني أريد أن آخذ رحلة طيران غداً مهمة . وضع السيد Moody المذكرة على مخدة زوجته ، وبعد ذلك ، عاد إلى حجرته وغرق في نومه .

عندما استيقظ في صباح اليوم التالي ، ونظر إلى الساعة وجدها 8 صباحاً . مشتعلاً غضباً ، لأنه فقد طيرانه وبالتالي اجتماعه المهم ، وعندما كان على وشك الخروج من الحجرة بحثاً عن السيدة Moody ليصب عليها جام غضبه وانفعالاته ، عندما لاحظ مذكرة مكتوبة بخط اليد موضوعة على " الكوميدينو" بجوار سريره .

تقول المذكرة : " الساعة الآن 6 صباحاً ، وقت نهوضك من النوم ، أنت لا تريد أن تفقد طيرانك ."

إنك قد لا تنسجم دائماً مع كل شخص كل وقت . ربما قد تحب الزوجين في القصة الفكاهية ، وتنتهي إلى صراع مع أفراد آخرين أحياناً . ومع ذلك ، إقامة علاقات إيجابية ورعايتها في حياتك من الأمور المهمة في موضوع السعادة .

تتمثل الخطوة الأولى نحو إقامة علاقات إيجابية في أن تكون واعياً بالعلاقة التي تقيمها مع نفسك . إذا كنت تفتقر إلى تقدير الذات ، تعالج " أنا" الهشة ، أو لك اتجاهات سلبية ، فإن الاحتمال ضعيف جداً أنك سوف تغرس علاقات إيجابية . إذا كنت تعامل نفسك كما تريد أن يعاملك الآخرون ، حينئذ تكون هذه نقطة بداية عظيمة . بنفس التفكير ، من المهم أيضاً أن تعامل الآخرين ، كما تحب أن يعاملوك ، كما أن الوعي الحاد بسلوكك ، وبالتأثير الذي يمكن أن تحدثه على الآخرين له نفس الأهمية .

من المهم إدراك أن الأفراد الذين دعوتهم إلى حياتك ، هم هناك بالفعل لأنك دعوتهم إلى ذلك . أحياناً يكون من الأفضل ، أن تعطي نظرة فاحصة لدراسة الأفراد الذين تحيط نفسك بهم - سوف يكون لهم تأثير بعيد المدى على حياتك بطرق عديدة ومتنوعة .

العلاقات

واحدة من الخبرات الأكثر عمقاً التي يمكن أن نعيشها في حياتنا عبارة عن الارتباطات وحلقات الاتصال التي تكون لنا مع أفراد آخرين من الجنس البشري . الأفراد الذين يحظون بعلاقات تتسم بالتدعيم والجو الذي يسوده الحب والوئام ، الاحتمال الأكبر أنهم يشعرون بالصحة ، السعادة ،الرضا اللافت بحياتهم ،

والاحتمال الأقل أن يكون لديهم مشكلات ذهنية أو بدنية ، أو أن يفعلوا أشياء يكـون لها تأثيرات سيئة على صحتهم . أفراد أو أعضـاء العلاقـات التدعيميـة والتـي يسـودها الحب والوئام يساعد كل منهم الآخر عملياً وأيضاً انفعالياً . الشركـاء المـدعِّمين يشـارك بعضهم البعض الآخر في الأوقات السـارة ، ويسـاعد كـل مـنهم الآخـر خـلال الأوقـات الصعبة .

صداقة الشعور بالحب تخفـض مـن التـأثير السـلبي للاضـطرابات والأزمـات، وتضاعف من التأثير الإيجابي للفرح والمرح ، وعندما يفعلون هذا ، يمكـنهم أن يجعلـوا رحلة الحياة كلها حافلة بالمتعة والبهجة . لذلك عندما تعمل العلاقات بصورة جيـدة ، يمكن أن تكون خبرة تبعث على السرور والإيجابية . ومع ذلك ، حيث أنني متأكد أننـا جميعاً قد عشنا هذه الخبرة ، عندما تنهار العلاقات ، ونجد أنفسـنا في موقـف صراع ، أو أننا ببساطة لا نرتبط بشخص ما ، يمكن أن يكون مثل هذا الموقف مستنزفاً ومخيباً ، وله تأثير محطم على سعادتنا.

أيضاً ، العلاقة التي نقيمها مع أنفسنا هي أيضاً مهمة جداً ، كما قد أوضحت بالفعل في " الفصل الثاني " إنك تحتاج إلى أن تكون الصديق الأفضل لذاتك ، لأنه إذا لم تكن أنت تحب نفسك كيف يمكـن أن تتوقـع أن تغـرس خـبرة إيجابيـة حقيقيـة مـع نفسك .

لذلك ، فـيما يـلي القليـل مـن النصـائح والإرشـادات لمسـاعدتك عـلى تنميـة علاقات أكثر إيجابية وصحية في حياتك .

أقبل ورحب بالاختلافات

من الأشياء الأكثر عظمة وروعة في الحياة أننا جميعاً مختلفون . ومع ذلك ، واحدة من أكبر التحديات التي نعيش خبرتها في العلاقات أننا جميعاً مختلفون . نستطيع أن نفهم العالم بطرق كثيرة ومتعددة لأننا مختلفون . بالتأكيد حجر العثرة الذي نصطدم به عندما نحاول أن نبنى علاقات ، يتمثل في الرغبة أو التوقع أن الناس سوف يفكرون كما نفعل ، وبهذه الطريقة ، يكون من السهل جداً أن نخلق ألفة . إننا نشعر بكثير من الراحة عندما نشعر أن الأفراد الآخرين يتقبلوننا ، ويمكن أن يأخذوا بوجهة نظرنا . ومع ذلك ، من المحتمل أن الحياة سوف تكون جافة جداً وكئيبة جداً ، إذا كنا جميعاً نفس الشيء ، وبينما قد نجد هذا مبدئياً أكثر سهولة ، فإن التجديد في التشابه والتماثل سرعان ما يتبدد .

لذلك ، بينما قد تكون لدينا شخصيات مختلفة ، فإن الخطوة الأولى لبناء العلاقات ، أن نقبل أننا جميعاً مختلفون . سوف يكون لدينا مجموعة متفردة ذاتية من حالات القوة وحالات الحدود . إنه في الواقع أفضل وأكثر إنتاجية أن تمضى الوقت مركزاً على تحسين حدودنا الذاتية بدلاً من نقد تلك الخاصة بالآخرين . إن التركيز على حالات قوة الآخرين وقبولها أكثر إيجابية إلى حد بعيد ، لأن كل حاجة قوة لديهم ، يوجد التزام باعتبارها ضعفاً مدركاً لدينا .

التركيز على أفضل ما لدى الناس من صفات ، والتقدير والاعتراف لهم بحالات قوتهم ، إحدى طرق تدعيم السلوك الإيجابي في المستقبل . الكثير من العلاقات تنهار لأن هناك الكثير من الوقت ينفق من الأعضاء في تآكل التقدير

الذاتي لكل منهم من الآخر ، من خلال النقد السلبي ومحاولة إرغام كـل مـنهم للآخـر لإعادة تشكيل نفسه طبقاً لشيء معين أو شخص معين ، على إنهم ليسوا كذلك . أيضـاً ، من المهم أن ندرك أنه أحياناً ما لا نحب أن نراه في الآخرين ، هو شيء ما لا نحبـه في أنفسنا .

أنصت بفعالية

الإنصات مهارة مهمة إلى أبعد حد ممكن في تدعيم التقدير الذاتي لشخص آخـر. ذلـك الإنصات الذي في شكل إطراء ، والـذي يجعـل النـاس تشـعر بأنهـا مدعَّمـة ومقـدرة . الإنصات وفهم ما يريده الآخرون توصيله إلينـا يمثـل الجـزء الأكـثر أهميـة في التفاعـل الناجح ، والعكس صحيح . عندما يريد شخص مـا الاتصـال مـع شـخص آخـر ، فـإنهم يفعلون ذلك إشباعاً لحاجة . الشخص الذي يريد شيئاً ما ، يشـعر بأنـه غـير مسـتقر ، لديه مشاعر أو أفكار حـول شيء مـا . عنـدما يقـرر الاتصـال فإنـه يختـار الطريقـة أو الشفرة التي يعتقد أنها توصل رسـالته إلى الشـخص الآخـر بفعاليـة . يمكـن أن تكـون الشفرة التي تستخدم لتوصيل الرسالة إلى الشخص الآخر لفظية أو غير لفظية . عنـدما يتسلم الشخص الآخر الرسالة المشفرة ، فإنـه يبـاشر عمليـة فـك رموزهـا أو تفسـيرها وصولاً إلى الفهم والمعنى . يحدث الاتصال الفعال بين شخصـين عنـدما يـفسر مسـتلم الرسالة ويفهم رسالة المرسل بنفس الطريقة التي يقصدها الأخير . بسيطة ، قد تعتقد ذلك !

إن لدينا أذنين وفم واحد ، لأن الإنصات ضعف مجهود التحدث .

توجد ثلاث طرق أساسية للإنصات :

1- الإنصات التنافسي أو الشرس يحدث عندما نكون أكثر اهتماماً لتدعيم وجهة نظرنا بدلاً من الفهم أو اكتشاف وجهة نظر الشخص الآخر. نحن نستمع إلى الثغرات لكي نأخذ الكلمة ، أو إلى النقاط الضعيفة أو المعيبة التي يمكن أن نهاجمها . حيث نتظاهر بأننا منتبهون ، نحن ننتظر بفارغ الصبر وجود ثغرة ، أو داخلياً نعد رودودنا على إدعاءات الطرف الآخر ونقدم الجواب الدامغ المدمر ، والذي سوف يأتي على حججهم ، ويجعلنا نحن الفائزون .

2- الإنصات باهتمام أو السلبي عندما نكون نحن في الأصل مهتمين لأن نسمع وأن نفهم وجهة نظر الشخص الآخر . نكون مهتمين ولكن ننصت بسلبية . نحن نعطي الإيحاء بأننا نسمع ونفهم بصورة صحيحة ، ولكن نظل سلبيين ، ولا نتحقق مما يقال .

3- الإنصات النشيط والمتأمل مهارة الإنصات الأكثر فائدة والأكثر أهمية. في الإنصات النشيط ، نحن نكون مهتمين بصورة أصيلة في فهم الطرف الآخر من حيث تفكيره ، مشاعره ، رغبته أو ماذا تعني الرسالة ، ونكون نشطاء في فحص فهمنا قبل أن نستجيب من خلال رسالتنا الذاتية الجديدة . نحن نعيد تكرار ونعيد صياغة فهمنا لرسالتهم ونعكسه مرة أخرى إلى المرسل للتحقق . هذه العملية التي تتناول التحقق أو التغذية المرتدة هو ما يميز الإنصات النشيط ويجعله فعالاً .

الإنصات بفعالية صعب ، لأن الناس تختلف في مهاراتها الاتصالية ، وفي كيفية التعبير عن أنفسهم بوضوح ، وغالباً لديهم حاجات ، رغبات وأغراض مختلفة للتفاعل . أيضاً الأنواع المختلفة للتفاعل أو مستويات الإتصال تضيف المزيد إلى الصعوبة .

نحن كمنصتين ، نميل إلى المستوى الذي نعتقد أنه الأكثر أهمية . الفشل في إدراك المستوى الأكثر ارتباطاً بالموضوع والأكثر أهمية إلى المتحدث يمكن أن يؤدي إلى تقاطع الأسلاك حيث الشخصان ليس كلاهما على طول أو تردد موجة واحدة . عادة ، سوف يحدد الغرض من الاتصال وطبيعة العلاقة مع الشخص ما هو المستوى أو المستويات المهمة والملائمة للتفاعل المعين . إذا لم نخاطب العناصر الملائمة ، سوف لا نكون فعالين جداً ، ويمكن أن نجعل الموقف عملياً أكثر سوءاً.

يوجد تمييز حقيقي بين مجرد الاستماع إلى الكلمات ، والإنصات الحقيقي (الفهم) للرسالة* . عندما ننصت بفعالية ، فإننا نفهم ما يفكر فيه الشخص المتحدث ، أو / وشعوره من المنظور الذاتي للشخص الآخر . إنه كما لو كنا نتخذ موقف الشخص الآخر ، نرى من خلال عينيه ونستمع من خلال أذنيه . قد تكون رؤيتنا أو وجهة نظرنا مختلفة ،وقد لا نوافق بالضرورة مع الطرف الآخر ، ولكن عندما ننصت بفعالية ، فإننا نفهم من منظور الطرف الآخر . لكي تنصت بفعالية يجب أن تنخرط بحيوية في عملية الاتصال .

أعط وقتك للناس الآخرين

إعطاء وقتك للناس يعتبر أيضاً منحة ضخمة . في عالم يمثل فيه الوقت الجوهر ، ونحن نحاول أن نكون ملائمين في أكثر من وقت حياة ، فإنه غالباً ليس لدينا الوقت الذي نعطيه لمن نحب ، للأصدقاء ، ولزملاء العمل . لقد عملت

* يؤكد القرآن الكريم هذه الحقيقة ويثبت إن الإنصات أعلى مرتبة من الاستماع ، تقول الآية 204 من صورة الأعراف : " وإذا قرئ القرآن فاستمعوا له وأنصتوا ..... " (المترجم)

التكنولوجيا على تآكل قدرتنا لبناء ألفة حقيقية ، ونحاول أن نؤدي مهام متعددة بحيث نكتب النص ونتحدث في نفس الوقت .

أن تكون حاضراً في الوقت الذي تمنحه للناس أيضاً مهم جداً ، لذلك ، عندما تكون مع شخص ما ، فإنك تكون حقيقة مع شخص ما ، وليس مقيماً في الماضي أو قلقاً حول المستقبل . الترابط الذي نجريه مع الناس الآخرين يمثل المحك أو الاختبار الحقيقي لوجودنا ، وتخصيص الوقت ، الطاقة والجهود لتنمية وبناء العلاقات ، يمثل أيضاً واحدة من مهارات الحياة الأكثر قيمة .

تنمية مهاراتك الاتصالية

يحدث الاتصال عندما شخص ما يفهمك ، وليس بمجرد أنك تتحدث . أحد الأخطار الكبرى مع الاتصال أننا نعمل استناداً إلى افتراض أن الشخص الآخر قد فهم الرسالة التي تحاول توصيلها إليه .

كم مرة قد عشنا خبرة سوء الاتصال من خلال سوء الفهم في أماكن العمل ، والتي قد أدت إما إلى تبديد الوقت ، أو مواعيد نهائية لم تتم تلبيتها ، أو حتى إلى صراعات ؟

من السهل أن نرى الأشياء من منظورنا الذاتي ، ولكن من الصعب إلى حد كبير أن ننظر إليها من منظور شخص آخر ، وخاصة عندما يكون لدينا جميعاً اختلافات من حيث الشخصيات ، الخلفيات ، الأفكار ، والمعتقدات .

الاتصال الضعيف في مواقع العمل ، يمكن أن يؤدي إلى ثقافة الخداع والشكاوي ، الغيبة واللوم ، والذي يمكن بدوره أن يؤثر على مستويات توترنا ، وخاصة عندما لا نفهم شيئاً ما ، أو نشعر بأننا قد غرر بنا وكنا فريسة

التضليل. عندما يؤدي الاتصال مهمته بنجاح ، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي جداً على المعنويات – تحفيز الأفراد للوصول إلى أعمالهم وأن يؤدوا مهام عظيمة.

التطـور في الاتصـال قـد زودنـا ، في خـلال العقـود الأخـيرة القليلـة بتشـكيلة جديدة بالكامل من وسائل الأعلام ، متضمنة البريد الإلكتروني ، تبادل الرسائل لحظيـاً ، الانترنـت ، والتليفـون الجـوال . لا أحـد يسـتطيع أن ينكـر أن كـل هـذه البنـود تـثرى اتصالاتنا . ومع ذلك ، إذا أسيء استخدامها ، يمكـن لهـذه الأدوات والأجهـزة أن تخلـق موضوعات وتفرض مشكلاتها في مواقع العمل . إن مـا يـدعو إلى الدهشـة ، كـم عـدد الأفراد الذين يجلسون على بعد خمسة أمتار بين كل منهم والآخر يتراسلون عن طريق البريد الإلكتروني ، بدلاً من التحدث إلى بعضهم . أعـرف أن هـذا الشيء يـدفع كثـيرين إلى ارتكاب مثل هذا الذنب وأنا منهم .

الخطر هنا ، أنه مع المزيد والمزيد من ابتكار اللعب التكنولوجية الاستهلاكية ، بدأنا في عزل أنفسنا عن حياتنا اليومية ، ويحدث نفس السيناريو في بيئات العمل في كل أنحاء العالم . إذا أردنا حقيقة ، لدينا الآن القـدرة عـلى أن نـقضى كـل يـوم عملنـا بالكامل دون أن ننطق بكلمة واحدة إلى أي زميل في العمل.

من الواضح ، إذا استمر الوضع في تجاهل الاتصالات وجها – إلى – وجه، فـإن مهاراتنا فيما بين الأشخاص سوف تعاني نتيجة لذلك . يحتاج معظـم النـاس إلى تفاعـل شخصي ، إنهم مخلوقات اجتماعية ، ويناضلون حول غرس وتنمية العلاقات مع آخرين . يشـجع الكثـير مـن المـنظمات التفـاعلات الاجتماعيـة بـين العـاملين بهـا ، حيـث أن الإحسـاس بمجتمـع المنظمـة يمكـن أن يـؤثر عـلى معنويـات الأفـراد ، الغيـاب والأداء الشامل العام .

يمكن أن تكون طرق الاتصال الحديثة معاونة ومعوقة . بفضل تقـديم البريـد الإلكتروني لم نعد نـرى بعـد مـذكرات في الملـف الـورقي للبريـد الـوارد ، يمكـن تسـليم الوثائق بسرعة أكبر ، ومن السهل نقـل مـا بهـا مـن معلومـات إلى الـزملاء في توقيـت متزامن . بينما هذا التوفير في حجم الورق في نظام ما قبل البريد الإلكتروني الـذي كـان حلماً أصبح حقيقة لدى علماء البيئة ، فإنه لم يفعل شـيئاً لتـدعيم الاتصـال فـيما بـين الأشخاص .

العامل الخطر الآخر حول البريد الإلكتروني ، إنه إذا أسيئت قراءته ، يمكـن أن يساء تفسيره بسهولة . أيضاً ، تتمثل عـادة الاتصـالات الضـعيفة الأخـرى في الـرد عـلى التليفون ، ومواصلة قراءة البريد الإلكتروني – إنك تستطيع أن تقول متى يحـدث هـذا تماماً ، ومن الواضح أن الشخص الذي على النهاية الأخـرى لا يعطيـك انتباهـه كـاملاً . إنها أيضاً طرق ضعيفة . لمجرد أن هذا الشخص ليس أمامك ، لا يوجد اعتذار .

إدارة تكنولوجيا التليفون المحمول

حتى الآن ، نسبة كبيرة إلى حد ما لديها تليفون واحد محمـول ، ونسـبة صـغيرة تمامـاً لديها اثنين أو أكثر . بينما يمكن أن تكون منقذة للحياة في حالة الطوارئ، وأداة فعالـة للاتصال ، إنها يمكن أيضاً أن تكون ملهاة كاملة ، عندما يظهر الناس إنهم يفتقرون إلى الاستخدام الصحيح والذي يحقق الغرض والآداب المتعارف عليها مـن اقتنـاء التليفـون المحمول .

كم عدد المرات التـي شـاهدت فيهـا النـاس وهـم في أعمالهـم في المؤسسـات العامـة أو الخاصـة يلعبـون بتليفونـاتهم ، أو جالسـين في اجـتماع أو قطـار عنـدما

تنطلق بعض أصوات تليفونات المحمول هنا وهناك من جيوب أو حقائب الحاضرين تهز بل وتزعج المكان ؟ أو أن زملاءك خارج مكاتبهم وقد نسوا أن يأخذوا تليفوناتهم معهم ، ومن ثم يتنافر رنين التليفونات المزعج بكل أشكال الموسيقى ، الأغاني أو حتى أصوات الحيونات ؟

تحدثت مرة مع أحد الأشخاص الذي قال لي أنه شعر بأن مديره يقلل من شأنه . عندما سألته لماذا كان ذلك ، أصبت بالرعب من تفسيره . إثناء جلسة تقييم إدائه ، انطلق رنين تليفون المدير المحمول . حينئذ قرر تأجيل باقي مراجعة الأداء لآن شيئاً ما شغل فكره . أليس هذا يدعو للدهشة !

في الغالب الأعم ، أشاهد هذا الاستخدام السيء للتليفون المحمول ، والذي يمكن أن يكون له تأثير سلبي على مسار بناء العلاقات الإيجابية . أن تكون حاضراً بكل جوارحك عندما تكون مع شخص ما ، ليس فقط يثبت أنك تقدر مثل هؤلاء الأشخاص ، ولكنه أيضاً يدخل في إطار الأخلاق الحسنة .

تعلم التغذية المرتدة للأخذ والعطاء

التغذية المرتدة في رأيي ، غذاء التقدم ، وبينما قد لا تكون دائماً مستساغة المذاق ، فإنها يمكن أن تكون جيدة جداً بالنسبة لك . القدرة على أن توفر تغذية مرتدة بناءة للآخرين ، هي في الواقع مفيدة لمساعدتهم على طرق أبواب إمكانياتهم الشخصية . إنها يمكن أن تساعد على تشكيل علاقات إيجابية وذات منافع متبادلة لكل أطرافها . من منظورك الذاتي الشخصي أي تغذية مرتدة تصلك بطريقة ما أو بأخرى عبارة عن معلومات مجانية ، وأنت لك الخيار بالكامل للعمل بها من عدمه . إنها تقدم خدمة عظيمة لمساعدتك على ولوج المنطقة

العمياء لقدراتك التي يراها الآخرون دونك ، ومفيدة جداً في تقديم منظور مختلف تحصل عليه أيضاً مجاناً . عندما تكون أكثر انفتاحاً وأكثر تقبلاً لما تأتي به التغذية المرتدة فإنها تكون أكثر فائدة لك .

عندما توفر للآخرين التغذية المرتدة ، فإنك بذلك ترد الجميل . ومع ذلك ، يشعر بعض الناس بتحدى كبير في قبول التغذية المرتدة ، ويصبحون متململين كثيراً حول إعطائها ، حتى عندما تكون إيجابية . الكثير منا يشعر بالارتباك في حالة إطرائه ، بينما في حالة إدراك الملاحظة على أنها سلبية ، يمكن أن تؤخذ باعتبارها نقداً ، وتجعلنا نصبح في حالة من الضيق ، وفي موقف دفاعي. الكثير من هذا يمكن إرجاعه إلى كيفية تقديم التغذية المرتدة . توجد مناسبات، عندما قد شعرت فيها بأنني في مصيدة من يتفضل عليّ أو يناصرني ، عندما يقدم إلى شخص ما تغذية مرتدة . ومع ذلك ، المهارة الأساسية هنا أن ترى ما وراء أسلوب توصيل التغذية المرتدة ، وتركز على جودة الرسالة . تذكر أنها هدية ؛ إنها معلومات مجانية .

عندما تكتسب مهارة أن تكون جيداً عند إعطاء التغذية المرتدة ، فإنه من المهم في البداية أن تسأل نفسك : " هل سوف تكون هذه التغذية المرتدة مفيدة ، وهل هذا الشخص يستطيع استثمارها ؟ إذا كانت الإجابة على هذين السؤالين " نعم " حينئذ تكون التغذية المقدمة بناءة .

لقد تعلمت منذ سنوات أن المنهج العملي الجيد ، أن تقول لشخص ما ماذا فعل ، اشرح التأثير الذي حدث ، وساعد مثل هؤلاء على اكتشاف البدائل ، إذا كان التأثير سلبياً ، أو أن يواظب على فعله إذا كان إيجابياً . من المهم أن تحقق التوازن بين الإيجابي والسلبي . أحياناً في مواقع العمل أو في العلاقات مع من نحبه ، نمضى الكثير من الوقت مركزين على الأشياء التي لم يفعلها

شخص ما بصورة جيدة ، بدلاً من الترحيب بما هو إيجابي ، والذي سوف يدعم السلوك الحسن ، وتقدير الذات المرتفع .

تعلم أن تثق أكثر

منذ وقت طويل كان لي جدلاً فلسفياً عميقاً مع أخي حول الذي كان يمكن أن يكون الأكثر أهمية في العلاقات : الحب ، الثقة أو العاطفة . كنت حينئذ الأصغر سناً كثيراً ، والأكثر سذاجة ، وحوصرت بسهولة في دوامة عنيفة في البحث عن الشعور القوي . وعندما كبرت ، فهمت ، مع ذلك ، أن الثقة ذات أهمية بالغة في أية علاقة . مرت سنوات ، أحضرت لأخي صورة فوتوغرافية لبنت صغيرة ، والتي كانت تبتسم وتحملق بثقة في النفس إلى الكاميرا بينما قدم فيل فوق رأسها بالضبط . كان العنوان الفرعي : " الثقة أكثر أهمية من الحب " . اعتقد بأن العاطفة صحيحة لأن الحب سوف لا يدوم بدون كميات وأحجام متساوية من الاحترام والثقة .

ومع ذلك ، لكي تثق في شخص ما ، تحتاج إلى شجاعة . منذ سنوات مضت ، قد أصبت بخيبة الأمل ، كما يحدث للكثيرين . وأيضاً قد أصبت آخرين بخيبة الأمل . ومع ذلك ، لا نستطيع أن نتوقع المزيد من شخص ما أزيد مما نكون نحن قادرين على العطاء من أنفسنا لأنفسنا . الخطوة الأولى لتنمية الثقة أن نتعلم أن نثق في أنفسنا . الثقة في أنفسنا أن نكون قادرين على تخطى موقف ما عندما نتعرض للضرر من شخص ما نحبه . الثقة في أنفسنا أن نفعل أفضل ما نكون قادرين على فعله معظم الوقت . الثقة في أنفسنا ألا نفقد الأمل مطلقاً بأن الغد سوف يكون أكثر تألقاً ، وحتى إذا لم يكن كذلك ، فإننا سوف

نعالجه. نحن في حاجة إلى أن نتعلم الثقة بأنه في نهاية كل قلوبنا المنكسرة ، حالات خيبة الأمل ، والدروس الصعبة التي مررنا بها ، سوف يكون لها منطق ، وتؤدي دور الغرض في حياتنا .

عندما نثق في أنفسنا سوف نكون قادرين على أن نكون أكثر انفتاحاً على الثقة بالآخرين . من المهم أن تثق إلى الحد الذي تكون فيه أكثر ارتياحاً بصفة شخصية ، وأن تقبل أن الناس قد تعرضك إلى خيبة الأمل من وقت إلى آخر . أحياناً ، سوف تريد أن تذهب بعيداً ، وترفض أن تثق مرة أخرى ، إذا كنت تثق في نفسك ، أخرج دائماً من الموقف أكثر حكمة وأكثر قوة ، وحينئذ الخطر ليس حقيقة بهذه الضخامة . لا تسيء الظن بالناس وتتخلى عنهم . معظمهم لا يحاول أن يؤذيك ، والقليل منهم الذين هم كذلك ، لا يهتمون كثيراً بذلك في مشروع حياتك لفترة طويلة . لذلك ، أرحم نفسك : دعهم يذهبون إلى حيث يمكرون ، لكي تستطيع أنت أن تحافظ على قلبك مفتوحاً ، وذهنك مفتوحاً .

نمى التعاطف (أو الاعتطاف)

منذ وقت طويل مضى ، تعلمت من بين الأمثال ، مثلاً عظيماً يقول : " سوف ينسى الناس ما قلته ، سوف ينسى الناس ما فعلته ، ولكن سوف لا ينسون أبداً كيف جعلتهم يشعرون . " يبني التعاطف والفهم الروابط بين الناس . التعاطف حالة من الإدراك والارتباط بمشاعر وحاجات شخص آخر ، دون توجيه اللوم ، إعطاء نصائح ، أو محاولة معالجة الموقف . يعني التعاطف أيضاً ، " قراءة الحالة

الداخلية للشخص الآخر وتفسيرها بالطريقة التي سوف تساعد الشخص الآخر على تقديم التدعيم ، وتنمية الثقة المتبادلة . "

لكي تتعاطف بصدق وتفهم الفرد الآخر فهذا تصرف حدسي ، حيث تعطي إهتماماً كاملاً إلى خبرة الشخص الآخر ، وتضع جانباً موضوعاتك الذاتية . لكي تكون متعاطفاً بصدق يتطلب أن تساعد الشخص الآخر على أن يشعر بالأمان بصورة كافية تدفعه لأن ينفتح ويشاركك خبراته الذاتية . عندما تكون متعاطفاً وفاهماً ، فإنك سوف تجعل الشخص الآخر يشعر أنه ليس معزولاً تماماً في ورطته وتوفر له ملاذاً آمناً ليسترد عافيته وينمو بصورة أقوى عارفاً أن هناك تدعيماً عاطفياً يسانده .

التعاطف empathy يختلف عن الاعتطاف sympathy ، وإن كانا قريبين جداً في مادتهما ومعناهما . عندما يكون شخص ما معتطفاً ، فإن المعني يتضمن أيضاً التدعيم ، ومع ذلك ، إنه شعور أكثر تقمصاً ، أي تكون لديه مشاعر تماثل أو تشابه ما يعانيه أو يحس به الآخر انطلاقاً من حنو وانفعال من مشاعر الطرف الآخر . منهج التعاطف والفهم يركز أكثر على إحساس وتخيل عمق مشاعر ذلك المتأزم أو المتورط . إنه يتضمن ، شعوراً مع الشخص ، بدلاً من شعور الأسى والأسف من أجل الشخص .

التعاطف ترجمة لكلمة ألمانية تعني الشعور ومعايشة ما يشعر ويعيشه الشخص المتورط أو المتأزم . إنه يتضمن المشاركة في الحمل أو العبء ، أو السير ميلاً متقمصاً انفعالات ذلك الشخص لكي تفهم بدقة منظور من تتعاطف أو تكون متعاطفاً معه .

فليكن ذلك – لتأخذ مسارها الطبيعي

عندما كنت في مرحلة التعليم كان لي ما يطلق عليه " الصديق الأفضل " . في أحد الأيام قررت هذه الفتاة أن تكون " الصديقة الأفضل " لشخص ما آخر . لقد أصبت بخيبة أمل مدمرة لأن هذا كان يمثل خبرتي الأولى في تجربة الرفض . اعتبرت هذا خسارة فادحة ، وشعرت بالحقد الفتاك تجاه " صديقها الأفضل " الجديد .

في أحد الأيام حاولت أن أشرح هذا الشعور لوالدي الذي أخبرني بأن العلاقات مثل الرمال في يدك . إذا تمسكت بها بصورة لافتة إلى حد المبالغة في قبضتك عليها فإنها سوف تتسرب من بين أصابعك ، بنفس طريقة تسرب الرمال إذا أطبقت عليه يدك بأحكام . أخبرني بأنك لا تستطيع السيطرة على روح الناس الآخرين ، وأحياناً يكون عليك أن تقول للأشياء ، فليكن ذلك – لتأخذ مسارها الطبيعي .

بعد سنوات أرسل لي شخص ما حزمة من الكتابة تحت عنوان ، " الأسباب ، المواسم وأوقات الحياة " والتي تفترض أن الأفراد قد يدخلون حياتك من خلال هذه الطرق الثلاثة المختلفة . أحياناً قد تكون بغرض تعليمك شيء ما ، أو لمساعدتك بطريقة محددة جداً . ولأن شخصاً ما يدخل حياتك فقط من أجل الموسم أو أحد فصول السنة ، لا يعني أن هذه لا يمكن أن تكون خبرة إيجابية ، والتي تعطي متعة عظيمة . على الجانب الآخر ، بعض الأفراد سوف يدخلون حياتك ، وسوف يستمرون معك منذ البداية وحتى النهاية . ومع ذلك ، الرسالة الأساسية التي استخلصتها كانت أهمية قبول أي شخص تلتقى

به لسبب ما أو لآخر ، لكي تأخذ أي شيء ينضح أو يرتشح ، وقـدر تقـديراً عاليـاً مثـل هذه الخبرات .

كل علاقة يقيمها يمكن أن تعلمنا شيئاً ما ، وعندما نبنى علاقات إيجابية مـع آخرين ، سوف نكون أكـثر سـعادة ، أكـثر إنجـازاً ونشـعر بأننـا مـدعَّمين، ومـدعِّمين ، ومترابطين أكثر .

العلاقات الإيجابية : قمة النصائح والإرشادات

- تأكد من أن العلاقة التي كونتها مع نفسك علاقة إيجابية
- إقبل وحيي الحقيقة بأننا كلنا مختلفون
- أنصت بحيوية لكي تسمع ما ينبغي أن يقوله الأشخاص الآخرون
- اعطى جزءاً من وقتك للآخرين واثبت لهم " حضورك " عندما تكون معهم
- نمى واستثمر مهاراتك الاتصالية
- أدر تكنولوجيا التليفون المحمول ، وكن يقظاً لمساوئه
- تعلم الأخذ والعطاء من التغذية المرتدة البناءة
- افتح قلبك واكتشف الشجاعة لكي تثق
- تعلم أن تكون أكثر فهماً وتعاطفاً مع الآخرين الذين يتطعلون إلى ذلك
- عامل الناس بالطريقة التي تود أن تعامل بها نفسك .

الآن نواجه بالحقيقة الصارخة بأنه ، إذا كان على الحضارة

أن تبقى ، يجب أن نغرس علم العلاقات الإنسانية ...

قدرة كل الشعوب ، من كل الأجناس ، لكي يعيشوا معاً

في نفس العالم ولكن في سلام .

Franklin D.Roosevelt

الفصل التاسع

توازن الحياة

LIFE BALANCE

الحكمة هي منظورك في الحياة ، إحساسك بالتوازن ،
فهمك حول كيف تترابط الأجزاء والمبادئ المتنوعة ،
والتي تطبق ويرتبط كل منها بالآخر

Steven R.Covey

قصة الفصل التاسع

قرر أحد الشباب أنه كان يريد أن يكتشف سر الحياة السعيدة . بعد سنوات من البحث ، وعدم وصوله إلى إجابات مرضية ، قابل رجلاً والذي أخبره أن يذهب إلى كهف معين ، حيث يمكن أن يجد بئراً .

إرشده الرجل ، " اسئل البئر ، ما هي الحقيقة ، وسوف يكشف البئر لك عنها . "

عندما وجد الشاب البئر ، طرح عليه السؤال . ومن أعماق البئر جاءت الإجابة ، "إذهب إلى القرية التي عبر الطريق ، وهناك سوف تجد ما تسعى إليه "

يحدوه الأمل والتوقع أسرع الشاب إلى القرية ليجد فقط ثلاثة متاجر غير جذابة. كان أحد هذه المتاجر يبيع قطعاً معدنية ، والآخر كان يبيع أخشاباً ، وكان الثالث يعرض للبيع أسلاكاً دقيقة ، ولم يجد أحداً هنالك يبدو أن لديه الكثير يمكن أن يدلي به حول الكشف عن سر السعادة .

جر الشاب أذيال خيبة الأمل وعاد إلى البئر يطلب منه تفسيراً ، ولكن كان رد البئر ، " سوف تفهم مستقبلاً . " عندما اعترض الشاب ، كل ما حصل عليه في المقابل كان مجرد صدى صراخة . مع تحول خيبة أمله إلى سخط وتبرم من أنه تعرض لموقف سخرية واستهزاء كما يعامل الأغبياء – أو هكذا اعتقد في ذلك الوقت – استمر الفتى في بحثه .

بعد مرور عدد من السنين ، بدأت ذكرياته مع البئر تنحصر رويداً رويداً، إلى إحدى الإمسيات عندما كان يسير في ضوء القمر ، جذبه صوت موسيقى الكمان . كان واضحاً أن العزف عليه يتم بمهارة لافتة .

تحرك الشاب وهو في حالة تفكير عميق ، شعر حينئذ بأنه مأخوذ بصورة آلية في اتجاه العازف . فجأة أصبح مدركاً يقينياً بالكمان ذاته ، ومن ثم أطلق صرخة فرح من يجد ضالته .

كان الكمان مصنوعاً من الأسلاك والقطع المعدنية والخشبية والتي تشبه تماماً تلك التي قد رآها مرة في المتاجر الثلاثة ، والتي اعتقد وقتها أنها بدون أي معنى أو دلالة خاصة .

أخيراً ، قد فهم رسالة البئر .

لقد حصلنا بالفعل على كل شيء نحتاج إليه ، مهمتنا أن نجعلها ونستخدمها بالطريقة الملائمة . لا شيء له معنى عندما ندركه فقط في صورة شظايا متباعدة ومتناثرة .

بمجرد تجميع هذه الأجزاء أو القطع معاً وتحويلها إلى كيان جديد محسوساً وملموساً ، والذي لم نستطع أن ندركه باعتباره شظايا متناثرة هنا وهناك .

هذه القصة توفر تناظر رائع مع العيش حياة سعيدة وصحية . إن لديّ إيماناً راسخاً لكي نتمتع بسعادة مستدامة ، نحتاج إلى أن نتناول بالتفكير والدراسة كيف نجمع معاً في سلسلة قوية متماسكة كل أجزاء حياتنا . نحن في حاجة إلى أن نتبنى منهجاً كلياً . يعني هذا أن نعثر على التوازن ، وأن نستثمر الطاقة والرعاية في أذهاننا ، أجسامنا ، وأرواحنا .

عندما تكون حياتك مشغولة ، وكل طاقتك مركزة على شيء واحد ، فإنه من السهل إلى حد كبير أن تجد نفسك " خارج دائرة التوازن " ولا تعطي إهتماماً كافياً إلى المجالات المهمة في حياتك .

تصور الحياة باعتبارها مباراة ، مهمتك أن تقـذف بخمـس كـرات في الهـواء . تأخذ هذه الكرات الخمس أسماء : العمل ، الأسرة ، الصحة ، الأصدقاء والروح ، وأنـت تحتفظ بكل هذه الكور في الهواء . سوف تتعلم سريعـاً أن العمـل كـرة مطاطيـة . إذا اسـقطتها ، سـوف تثـب مرتـدة إلى أعـلى . الكـور الأربعـة الأخـرى: الأسرة ، الصـحة ، الأصدقاء ، والـروح مصـنوعة مـن الزجـاج . إذا اسـقطت واحـدة منهـا ، فإنهـا سـوف تتحطم نهائياً أو حتى تتحول إلى شظايا متناثرة ، وسوف لا تعود إلى سابق عهدها مرة أخرى .

في الغالـب الأعـم ، وفي الحيـاة التـي نحياهـا سريعـة الإيقـاع ، فإننـا نهمـل ونتجاهل الأشياء الأكثر أهمية . يهيمن عليك العمل ، وصحتك تعـاني ، أو علاقاتـك تبـدأ في التفكك لأنك ليس لـديك الطاقـة بحيـث تتـولى تغـذيتها . وللأسـف الشـديد ، بعـض الأطفال ينشأ ولديهم علاقة أكثر عمقاً مع التليفزيون أو الانترنت ، مما هي مع آبائهم .

توازن الحياة

التوازن بين الحياة والعمل ، تلك العبارة التي ظهرت وتـرددت كثـيراً في المحافـل العملية والاجتماعية والسياسية منـذ عقـد السـبعينيات (1970) . إننـي اعتقـد شخصياً بأن مصطلح " التوازن بـين البيـت والعمـل " ، يقـدم وصـفاً أفضـل ، أو مجرد " توازن الحياة . " يميل توازن العمل الحياة إلى التلمـيح بأننـا نـذهب إلى العمل ، وأننا لدينا بعد ذلك حياة ! الحقيقة أن الكثيرين منا يمضـون في العمـل وقتاً أطول أكثر مما نفعل في البيت ، ووقتـاً أطـول مـع زمـلاء العمـل أكـثر مـما

نفعل مع أصدقائنا وأفراد أسرتنا ، لذلك ، فإن العمل يشكل جزءاً ضخماً من حياتنا .

يصبح العمل سريعاً الطريقة التي نعرف بها أنفسنا . إنه الآن يجيب على بعض الأسئلة مثل " من أنا ؟ " و ، " كيف أجد معنى وغرضاً من حياتي ؟ " لم يعد العمل بعد عنواناً للاقتصاديات ، إنه عنوان للهوية . منذ 50 سنة مضت ، كان لدى الناس مصادر كثيرة للهوية : الدين ، الطبقة ، الجنسية ، الانتماء السياسي ، جذور الأسرة ، الأصول الجغرافية والثقافية ، وغيرها كثير . اليوم ، الكثير من هذه ، إن لم يكن جميعها ، قد حل العمل محلها .

فكرة توازن العمل – البيت هي الآن أكثر تعقيداً ، انطلاقاً من الحقيقة بأن القوى العاملة اليوم أكثر تنوعاً ثقافياً ، وتتكون من أجيال مختلفة ، كل منها يحمل مجموعة من الأولويات الذاتية . يضاف إلى ذلك ، دوائر الأعمال هي الآن في مراحل متنوعة من دورات حياتها الذاتية . بدلاً من البحث عن مفهوم لتوازن العمل – البيت عام ومعياري ، نحن نحتاج إلى فهم أن مسئوليتنا الذاتية التأكد من أننا نطبق الاستراتيجيات الشخصية التي تساعدنا على الوصول إلى منظور أفضل حول كيف نوازن وقتنا وطاقتنا بين الاثنين .

شيء واحد مهم يتطلب التمييز بين العمل والبيت – وأن نكون واعين بالسلبيات التي يمكن احتمالاً أن نحملها بين الاثنين . إذا لم نكن حريصين ، فإنها يمكن أن تصبح عادة سيئة ، أنه ، في نهاية يوم العمل المشحون بالمهام الضاغطة ، نفرغ تلك الشحنة إلى أعضاء أسرتنا في صورة أنين وسخط حول وقتنا في العمل ، ومن ثم ، ننقل إلى حياة بيوتنا التلوث والعدوى الناتجة عن ضغوط حياة العمل. العادة الجيدة التي تتحلى بها أن تقضى وقت ما بعد العمل تشارك فيه أفراد الأسرة الإنجازات والنجاحات مع التركيز على المخرجات الإيجابية .

حياة كل من العمل والبيت كلاهـما مهـم ، والمفتـاح إلى السـعادة يتمثـل في العثور على التوازن الصحيح ، حيث يمكنك الحصول على أفضل وأقصى ما في الاثنين .

العثور على ذلك التوازن

على مدى 30 سنة مضت ، قد كان هناك تزايـد لافـت في عـبء العمـل ، والـذي كـان يلازمه شعور بأن ذلك بسبب ، جزئياً ، استخدام تكنولوجيا المعلومات ، وبكثافة ، بيئة العمل التنافسية . توقع الكثير من الخبراء بأن التكنولوجيا سوف تزيـل معظـم أعـمال البيت الروتينية ، وتزود الناس بالكثير جداً من الوقت للتمتع بأنشطة أوقـات الفـراغ . لسوء الحـظ ، قـرر كثـيرون أن يتجـاهلوا هـذا الخيـار ، مـدفوعين ومحفـزين بثقافـة استهلاكية ، وجداول أعمال سياسية ، والتي قد رفعت أخلاقيات العمـل إلى مسـتويات غير مسبوقة .

الحياة المتوازنة والسعادة الشخصية لا تعتمد بالضرورة على اكتسـاب المزيـد من الأموال ، وأن تكون ناجحاً في العمـل أو في دائـرة عملـك . أشـياء أخـرى يمكـن أن يكون لها تأثير أكبر كثيراً على رفاهيتنا . يتأثر ما يجعلنا سعداء ومتوازنين بصفة خاصـة بعمرنا وبمرحلة حياتنا ، وكما تفعله أيضـاً شخصـيتنا ، والـذي يـنجم عـن نمـط حياتنـا العام ، تنشئتنا ، وخبرات الحياة .

يمكن القول بأن توازن الحيـاة متغـير ومختلـف . لا يوجـد نمـوذج واحـد يصلح لكل فرد على مدى كل حياتهم . البحث عن السـعادة أكـثر عمقـاً وتعقيـداً لأن العوامل التي تؤثر على معظم رفاهيتنا الشخصية يتم تجاهلها بصفة عامـة أو تعطي أولوية منخفضة جداً في العمـل والتـدريب ، وفي وسـائل الإعـلام أيضـاً . في

المدارس أيضاً ، توازن الحياة ، والسعادة الشخصية ، يتم تجاهلها إلى حد كبير ، ومن النادر اكتشافها أو التوصية بها باعتبارها تستحق البحث عنها وتتبعها .
بناءً على هذا ، على مدى حياتنا ، لم نجد من السهل أن نأخذ في حسابنا بصورة صحيحة الموضوعات التي تحدد عملياً سعادتنا وتوازن حياتنا الشخصية . ومع ذلك ، كما هو الحال مع معظم الأشياء الأخرى ، يمكن أدارة وتحقيق السعادة وتوازن الحياة ، إذا عرفنا مكونات وأسباب رفاهيتنا الذاتية . ومن ثم يمكن فهم ، تخطيط وتحقيق توازن الحياة ، بالضبط مثل أي طموح مهم آخر .

بمجرد أن توفر مساحة في حياتك للأشياء التي تحبها ، إنه فقط مجرد العثور على التوازن الصحيح فيما بينها . يمكن أن تكون لك حياة مملوءة بكل الأشياء التي تحب أن تفعلها ، ولكن يمكن أن تظل تقريباً كل العمل . من الأفضل أن يكون لديك أشياء أخرى تحقق التوازن في حياتك .

التنوع هو توابل الحياة ، ولذلك يعمل على إبقاء الحياة ممتعة . فيما يلي عدد قليل من الأفكار لمساعدتك على إحداث التوازن في حياتك .

اكتشف توازنك الذاتي

التوازن من الأشياء الشخصية ، وعلى كل فرد أن يجد توازنه الذاتي . يرجع لك وضع الأولويات ، إجراء التعديلات ، وتقرير ما تريده وما لا تريده . تستطيع الحصول على نصيحة ، السعي إلى التغذية المرتدة ، وتعمل ما الذي يمكن أن ينجح مع الناس الآخرين . ومع ذلك ، في النهاية ، الذي ينجح معك ، تستطيع أنت فقط أن تقرره . أنت تحتاج إلى تحمل مسئولية هذا شخصياً . لا تخبر نفسك أنك يجب أن تكون قادراً على فعله .

أعط اهتماماً بحاجاتك ورفاهيتك . استمر على اتصال ومتابعة كيف حالك بدنياً وانفعالياً ، وانصت إلى الهاماتك الداخلية . إذا شعرت أنك

خارج دائرة التوازن ، والأيام تمر هكذا ، حينئذ ، أنت هكذا بالفعل ؛ هذا هـو الوقـت لدراسة ما يجري ، وأن تعيد تقييمه .

ضع جدول أولوياتك وحدد أولوياتك بفعالية

في كل مرة يطلب منك نظام الإدارة أنك يجب أن تحدد أولويات مشروعك لكي تتأكـد من أنك تخاطب ما هو مهم ، بدلاً من السقوط في مصيدة الأشياء الأقل أهمية . ومـع ذلك ، نظم قليلة تشرح بدقة كيف تفعـل هـذا . كيـف تقـرر مـا هـي المهمـة الأكـثر أهمية عملياً في وقت معين . هل هي تلـك الأكـثر إلحاحـاً ، تلـك التـي سـوف تـدخل السرور على شخص ما آخـر ، تكسـبك أمـوالاً أكـثر ، أو تلـك التـي سـوف تنـتج أقصى سعادة ممكنة ؟

أنت في حاجة إلى أن تطبق طريقـة ذكيـة في وضـع الأولويـات ، وإلا ، سـوف تفقد التماسك والتناغم ، وسوف تثب عشوائياً من مهمة إلى أخرى . ولكي يكون وضع الأولويات فعالاً ، وذات دلالة ، تحتم الضرورة عليك أن يكون لديك هدف واضح . قد يكون هدفك الشخصي مجموعة مـن الأهـداف ، أو بيـان لرسـالة شخصـية أو غـرض . ومن ثم ، يكـون دور وضـع الأولويـات مسـاعدتك عـلى تحقيـق هـذه النتيجـة بأقـل مجهـود ممكـن . الاعتبـار الآخـر يتمثـل في المـوارد المتاحـة لـديك. تتضـمن مـواردك الشخصية الوقت ، الأموال ، الشبكة الاجتماعية ، وطاقتك البدنية . الوقت هو مـوردك الأكثر تحدياً ، لأنه ذلك النوع من الموارد الذي لا يمكن تعويضه أو تخزينه .

تعلم كيف تدير الوقت بصورة أكثر نجاحاً

تخيل إذا كان الوقت حساباً مصرفياً ، وفي كل صباح يضاف إلى حسابك 86,400 ثانية . إذا لم تنفق في نهاية اليوم أياً من الاستحقاقات ، سوف تلغي لحظياً من حسابك . ماذ سوف تفعل ؟

حسناً ، الاحتمال ، كما أتوقع ، أنك سوف تبذل كل جهد ممكن لإنفاقها (استغلال الرصيد المتاح من الوقت) . إنه يدعو إلى الدهشة ، كم حجم الوقت الذي نحصل عليه جميعاً بلا مقابل ، ثم نأسف على اللحظات التي نبددها ؟

واحدة من أكبر التحديات التي يواجهها الكثير من الناس تتمثل في الإدارة الشخصية للوقت والقدرة على وضع الأولويات . دعنا نواجه هذا التحدي ، إننا جميعاً مذنبون ، عندما نضع أنفسنا وأفراد آخرين تحت ضغوط غير ضرورية من حيث كوننا غير منظمين بصورة جيدة بقدر ما نستطيع .

إنه من المهم أن تحترم وقت الأشخاص الآخرين ، وإذا كنا نفتقر إلى التنظيم الشخصي أو أن نظامنا للمحافظة على الوقت قد ألحق الأذى بالآخرين، علينا أن نتحمل المسئولية ونفعل شيئاً من أجلهم . أيضاً مما يستحق أخذه في الاعتبار أنه ، بصرف النظر عن كم نحن منظمون ، يوجد دائماً 24 ساعة فقط في اليوم . الوقت لا يتغير . كل ما نستطيع إدارته هو أنفسنا ، وماذا نفعل بالوقت الذي لدينا . الكثير منا فريسة لما يطلق عليه مبددات الوقت التي تسرق الوقت الذي يمكن استخدامه بصورة أكثر إنتاجية . من السهل جداً أن تخرج من إطار المهمة التي تؤديها أو أن تصبح شارد الذهن بسبب شيء ما يكون أكثر إثارة أو جاذبية من المهمة التي بين يديك .

التسويف أو المماطلة أكبر مبدد للوقت ، وتأجيل ما نستطيع أداءه اليوم أحد الأشياء التي يعتبر كثيرون مذنبين بسببها . إنه من الأفضل كثيراً أن تؤدي الأشياء التي تمثل لديك الرغبة الأقل في أدائها أولاً ، لكي لا تتوعدك بأن تشعرك بالتشاؤم حول المتوقع مستقبلاً . من المهم أن تتذكر ، أن التركيز على إدارة الوقت عملياً لتغيير سلوكك ، وليس لتغيير الوقت .

استقبل اليوم الجديد بترحاب

التبكير في بداية اليوم ، أفضل طريقة لكي تبدأ ولديك وقت أطول لتحقيق توازن حياة أفضل . إنك تعطي نفسك هذه المساحة الصغيرة من الوقت – مع تزايد الإيجابية في يومك سوف تزداد فعاليته . نقتبس الآتي من كلمات الدلاي لاما (Dali Lama)

كل يوم ، فكر عندما تستيقظ ، " اليوم أنا محظوظ حيث استيقظت ،
أنا حي أرزق ، إنني أعيش حياة إنسانية ثرية ، سوف لا أعمل على تبديدها .
سوف أعمل على استخدام كل طاقتي لتنمية نفسي ، لتوسيع قلبي لكي يتسع
الآخرين ، لتحقيق التنوير من أجل فائدة كل المخلوقات ، إنني سوف لا أغضب
أو أفكر بصورة سيئة حول الآخرين ، سوف أعمل على تحقيق فائدة للآخرين
بكل ما أستطيع . "

إحدى النصائح التي التقطتها ، " أرفض أن يشرد ذهنك ، ولو هنيهة بغفوة من النوم . " دعنا نواجه مثل هذه المواقف ، أحياناً ، يكون الشخص تحت إغراء أن يضغط على زرار الإغفاءة ، ثم يقترب تؤدداً شيئاً فشيئاً إلى حيث الدفء والراحة تحت اللحاف مرة أخرى ، ثم ينساق إلى ما يشبه السبات (غفوة قصيرة). ومع ذلك ، هذه ليست الطريقة الأفضل لبداية اليوم . الاستيقاظ مبكراً ،

وتقييم ومراجعة ما ينتظرك من عمل في ذلك اليوم ، سوف يجلب لك الخير والمزيد من الثروة .

توجد فوائد كثيرة لرفض الإغفاءة : تتسم ساعات الصباح الأولى بالسكون والهدوء ، والوقت الأكثر ملاءمة لإعداد المشهد ليومك مسبقاً . أيضاً سوف تكتشف أنه عندما تعطي نفسك بعض الدقائق الإضافية من الصباح الباكر ، سوف لا تجد نفسك في حالة مطاردة واندفاع للمحافظة على ميعاد هنا أو اجتماع هناك ، وأي ضغط تتعرض له أثناء اليوم سوف يكون من السهل إدارته .

حلل عوامل وقت التفكير

وقت التفكير مهم جداً ، وفي العالم سريع الإيقاع الذي نعيشه ، أحياناً لا نشعر بأن لدينا وقت يمكن تخصيصه للتفكير . ومع ذلك ، إذا كنا باستمرار نجري وراء كل شيء ، فإننا ببساطة سوف لا نسمح لأنفسنا بوقت للمراجعة والتقييم. إننا نحتاج إلى فعل هذا لتحديد ماذا نفعل ، مدى جودة ما نفعله ، وإذا ما كنا سعداء مع ما نفعله .

غالباً ، أصبحت حياتنا خارجة على المسار الذي وضعناه وأردنا أن تتخذه حياتنا ، ونتيجة لذلك ، لا ندرك إلى أين حياتنا ذاهبة بنا ؛ إلى أن نفحصها عملياً . أو أننا يمكن أن ندخل دوامة روتين العمل اليومي الذي ندرك معه أننا لا نستطيع تغييره . تأتي الإجابة من التأمل العميق الذاتي المنتظم . فكر حول كيف تسير حياتك ، كيف تقضى وقتك ، وقرر إذا ما كنت في حاجة إلى إحداث تغييرات . ثم ، ضع جدولاً زمنياً لتطبيق تلك التغييرات ، أو نفذها مباشرة إذا استطعت ذلك .

ضع خطاً فاصلاً بين البيت والعمل

إذا كنت في عجلة من أمرك وفي نفس الوقت مثقل تحت عبء العمل ، ما يمكن حينئذ أن يحدث أنه بينما تكون في مكان عملك ، تشعر بالقلق حول أشياء في البيت ، وعندما تكون في البيت ، تكون مهموماً مسبقاً بالعمل . من المهم حقيقة بالنسبة لرفاهيتك الانفعالية والبدنية أن تكون حاضراً حيثما تكون ، ولا تركز على أشياء ليست ضمن سيطرتك الحالية .

من المهم أن تزيح عن كاهلك وذهنك هموم العمل قبل أن تترك العمل إلى البيت . أكتب مذكرة في مفكرتك ، أو على جهاز الكمبيوتر لديك ، على تليفونك ، أو قصاصة ورق ، ودون الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها عند العودة إلى العمل في اليوم التالي . حافظ على ذهنك مركزاً على الحقيقة بأن هذا هو نهاية النشاط ، سواء كان يوم العمل أو مهمة البيت . أغلق مفكرتك ، إطفئ جهاز الكمبيوتر ، أمِّن رسالتك ، ضع الخط الفاصل . لا يمكنك أن تكون في مكانين في وقت واحد ، لذلك اختر واحداً فقط .

من المهم أيضاً ألا تأخذ ضغوط العمل معك إلى البيت . في نهاية اليوم ، إذا أردت التحدث حول العمل وأنت في البيت ، ركز على الأشياء التي قد انجزتها، بدلاً من كل الأشياء التي لم تنتهي منها بعد . سوف تشعر بسعادة وإيجابية إلى حد كبير ، إذا اخترت أن تحتفي وترحب بحالات نجاحك ، فإن هذه سوف يكون لها تأثيرات إيجابية وممتعة خلال بيئة أسرية سعيدة .

ضع حدوداً لذاتك

وضع حدود شخصية لذاتك من الأشياء المفيدة التي تفعلها في أماكن العمل أو أي أشياء أخرى تميل إلى القيام بها بصورة متكررة . إذا كنت تعمل في اليوم ما

بين 10-12 ساعة ، على سبيل المثال ، ضع حداً عند ثماني ساعات يومياً ، والتزم بذلك .

إذا كنت محظوظاً ، وكان جدول ساعات عملك مرناً ، قد تفكر في العمل ربما ساعات أقل ، إذا كنت تحاول أن تعطي نفسك مساحة زمنية أكبر . إذا كنت منضبطاً ذاتياً وتتسم بالذكاء في منهج عملك ، قد تستطيع أن تخطط على أن تعمل أربعة أيام فقط أسبوعياً . ما قد وجدته أنه إذا وضعت حداً، سوف تجد طريقة للقيام بأداء المهام الجوهرية داخل إطار ذلك الحد . قد يعني ذلك التخلص من المهام غير الضرورية ، تخفيض مبددات الوقت ، وخاصة بعض استخدامات الانترنت مثل الألعاب الإلكترونية ، أو البريد الإلكتروني المتطفل ، التفويض ، وشراء الأشياء أو الخدمات من خارج أسوار العمل والتي لست في حاجة إلى أن تؤديها بنفسك .

أولئك الذين يظهرون ميولاً إلى إدمان العمل يحتاجون إلى وضع حدود من أجل صحتهم الذهنية الذاتية – إنها مسألة جوهرية لتحقيق التوازن بصورة صحيحة . الانغماس في العمل دون لعب وترفيه كآبة.

خصص وقتاً لقضائه مع الأسرة والأصدقاء

ألم يسبق لك أبداً أن وجدت نفسك تقول ، " أرغب في أن يكون لدي بعض الوقت لأقضيه مع أسرتي وأصدقائي . " لذلك ، ما الذي يمنعك ؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر أهمية منهم ؟ وكما هو الحال مع التناظر في عملية الشعوذة في لعبة قذف الكرة ، والتي استخدمتها سابقاً ، نحن في حاجة إلى تغذية علاقاتنا . مع المزيد من حالات الزواج التي تنتهي إلى طلاق أو انفصال يزداد عدد الأطفال

الذين في حاجة عملياً إلى التربية الذاتية ، ويشعر الناس بأنهم أكثر عزلة ، وقطع حبال الترابط ، يكون من المهم أن نحقق التوازن الصحيح الآن وحالاً .

خطط لمواعيد رومانسية مع شريكك ، أو مواعيد مع أصدقائك ، أو أطفالك أو أعضاء الأسرة الآخرين . ليس مطلوباً منك أن تسميها موعداً ، ولكن فقط وقت معهم في صورة جدول زمني محدد سلفاً ، وعلى أساس منتظم للقيام بعمل شيء ما معاً . بل أنه لن يكلف الكثير من الأموال . إنه يمكن أن يكون شيئاً ما بسيطاً : مجرد المشي في حديقة عامة أو ممارسة لعبة جماعية فكاهية أو إعداد وجبة غداء معاً ، أو المشاركة في هواية ما . هذه هي اللحظات التي نتوقف عندها للمتعة والبهجة ، وليس تلك التي نواصل فيها ساعات العمل تحت الضغوط والاحتراق وما يترتب عليهما من إعياء .

طور اهتمامات وهوايات جديدة

كما قد انتهينا بالفعل ، التعلم حسن جداً بالنسبة لك ، وله فوائد صحية جمة . ليست أبداً وفي أي وقت من عمرك تقف عند تعلم أشياء جديدة ، وهناك بالفعل الكثير جداً الذي يمكنك أن تفعله . أشياء كثيرة جديدة يمكن أن تكون غير مكلفة أو لا تكلف شيئاً بالمرة . توجد مواقع web من الصعب حصرها online للتعلم مجاناً ، وعمل زيارة إلى المكتبة يمكن أن تساعدك على تعلم لغة جديدة من بعض الكتب والمواد المتاحة . يمكن أن تطلب من أحد أعضاء الأسرة أن يعلمك شيئاً جديداً مثل كيفية استخدام مواقع ترفيهية معينة ، مباريات أو حل الغاز أو فكرية .

أحد الأشياء التي أوصى بها بشدة أنه إذا كنت تشغل عملاً يتسم بالرزانة والرصانة ، فإنه من المهم حقيقة أن توازن اهتماماتك مع شيء ما يكون أكثر حيوية لكي تباشر الكثير من التمارين الرياضية . وبنفس التفكير ، إذا

كانت وظيفتك أكثر حيوية ، فقد تفضل شيئاً ما أكثر استرخاءً . بالطبع ، ما يعنينا هو التوازن في المقام الأول .

غذى روحك ، كما تغذي حسابك المصرفي

هذا من الأعمال التوازنية الحيوية ، والتي يمكن أن تكون متحدية أيضاً . نحن نتعرض إلى تشجيع متواصل من المجتمع للترحيب بالثروة وجمع الأموال ، ومما يؤسف له ، أن الكثير من الناس يرونه كعلامة لافتة على طريق النجاح . كم يكسب المرء ، ليست من وجهة نظري الشخصية ، مع ذلك ، مقياساً جيداً . بعض الأفراد الأكثر تعاسة ، الذين سبق لي مقابلتهم هم أيضاً الأكثر ثراءً مادياً . بعض الأفراد الذي قابلتهم في أماكن مثل أثيوبيا ، تايلاند ، ومصر يبدون أنهم لا يملكون شيئاً فيما عدا ما عليهم من ملابس ، والذين يعيشون في ظروف الحاجات الأساسية جداً ، ومع ذلك ، يظهرون بمظهر الأشخاص الأكثر سعادة الذين سبق أن التقيت بهم .

ما قد تعلمته أن الثروة الحقيقية تمثل اتجاهاً ، وليست أشياء مادية . إنها عن الرضا بما لديك ، وأن تستثمره – (مثلاً قوت يومك) – الاستثمار الأفضل . حقيقة نحن نحتاج إلى أن نكون واقعيين ، ونحن جميعاً لدينا فواتير مطلوب سدادها . ومع ذلك ، إذا كنا نعمل إلى المدى الذي لا نشعر معه بأنه جيد أو إيجابي بصورة كافية للتمتع به ، ما هو المطلوب إذن ؟

الأكثر تأكيداً أن الحياة تحتاج إلى توازن والقدرةعلى معالجتها بفاعلية ، من بين الأشياء التي نحتاج جميعاً إلى اعتبارها من مهامنا بل مسئولياتنا الأساسية ، إذا أردنا حقيقة أن نحصل على أفضل ما في الحياة .

توازن الحياة : قمة النصائح والإرشادات

- اكتشف توازنك الذاتي ، وماذا يعني بالنسبة لك
- العمل على وضع خطة أولوياتك ، وضع أولوياتك بصورة فعالة
- تعلم كيف تدير وقتك بصورة أكثر نجاحاً
- استقبل يومك مبكراً ومع اتجاه إيجابي
- حلل العوامل لتوفير وقت للتفكير حول المراجعة والتقييم
- ضع خطاً فاصلاً بين الوقت والعمل
- ضع حدوداً لتصرفاتك الذاتية وانشئ مؤشرات واقعية
- وفر جزءاً من وقتك لتمضيته مع أسرتك وأصدقائك
- نمِّ اهتمامات وهوايات جديدة
- غذي روحك كما تغذي حسابك المصرفي

السعادة ليست موضوعاً يتعلق بالكثافة ، ولكنها موضوع للتوازن وللنظام ، وللإيقاع ، وللتناغم .

Thomas Merton

الفصل العاشر

تقدير قيمة الحياة

APPRECIATING LIFE

السعادة في ذاتها نوع من الشكر
والإقرار بالفضل [*]

Joseph Wood Krutch

[*] قال تعالى: " وأما بنعمة ربك فحدث " – سورة الضحى الآية (11) - (المترجم)

قصة الفصل العاشر

أحد آلهة الكون كان لديه حصان . كان الحصان جميلاً ويتمتع بصفات جيدة . ولكن لم يكن الحصان راض عن وضعه ، وأراد أن يكون الأكثر كمالاً في كل شيء . بصفة خاصة ، كان يريد أن يكون على درجة من الجمال لا يجاريه فيها أي شيء آخر .

في أحد الأيام قال الحصان للإله الكوني ، " إيها الإله الكوني ، قد أعطيني الجمال . أعطيتني صفات أخرى جيدة . إنني شاكراً لك . ولكن أتمنى أنك تستطيع أن تجعلني أكثر كمالاً وتماماً . سوف أكون في أقصى مدى من الاعتراف بالفضل إذا استطعت أن تجعلني أكثر جمالاً . "

- قال الإله الكوني ، " إنني أكثر من مستعد لأفعل ما تطلبه . إخبرني بأي طريقة تريد أن تتغير . "
- قال الحصان ، " يبدو لي أنني لست متناسقاً في تكويني . رقبتي قصيرة إلى حد الإفراط . إذا استطعت أن تجعل رقبتي أطول قليلاً ، سوف يكون جسمي الأعلى أكثر جمالاً بصورة لا نهائية . وإذا استطعت أن تجعل أقدامي أكثر طولاً ونحافة ، حينئذ سوف أبدو بصورة لا نهائية أكثر كمالاً في جسمي الأدنى ."
- قال الإله الكوني ، لك ما طلبت ! في الحال تحول الحصان إلى جمل . أصيب الحصان بحالة من الفزع إلى حد أنه بدأ يصرخ بكاءً ، " يا إلهي ، كنت أريد أن أصبح أكثر جمالاً . بأي طريقة يمكن أن يكون هذا أكثر جمالاً ؟ "
- قال الإله الكوني ، " هذا بالضبط ما طلبته . لقد أصبحت جملاً . "

- صرخ الحصان ، " أوه ، لا ، لا ، لا أريد أن أصبح جملاً ، أريد أن أبقى حصاناً . إنني كحصان ، يقدر كل شخص صفاتي الحسنة . لا أحد سوف يقدرني باعتباري جملاً !
- قال الإله الكوني ، " لا تحاول مطلقاً أن تحقق أو تأخذ أكثر مما أعطيك . إذا عشت الحياة التي لا تقدرها حق قدرها ، حينئذ ، في أي لحظة سوف تطلب أكثر وأكثر . كل شيء في مخلوقاتي له خصائصه الفريدة الذاتية . قد يكون الجمل ليس جميلاً رياضياً كما أنت عليه ، ومع ذلك ، يؤدي مهمة نقل الأحمال الثقيلة ولديه إحساس ضخم بالمسئولية ، والتي تعتبر تقريباً نوعاً مختلفاً من الجمال . "

قال أحد الحكماء يوماً ، " لا يوجد الجمال في شامة أو خال الوجه ، الجمال الحقيقي ينعكس من روحك . "

افترض أن هذا درس لنا جميعاً ، وخاصة مع كثرة وسائل الإعلام التي تركز بصورة لافتة على إلقاء الضوء ساطعاً حول كيف يبدو شخصاً ما (أو تبدو) . إننا يمكن أن ننجرف بشدة إلى مصيدة البحث عن ما يطلق عليه " التجميل " إلى حد أننا لا نتوقف ، ونقدر ما لدينا من نعم حق قدرها ، ونحمد الله على ذلك . المسافة بين الحقيقة والتوقع مؤشر جيد للسعادة ، وإذا عشنا حياة كلها توقع ، فإننا نفقد رؤية ما هو حقيقي وواقع أمامنا .

منذ شهور قليلة مضت ، كنت أحد المحاضرين لدى مؤتمر كبير يتكون من فريق رجال المبيعات . كنت أتحدث عن مفهوم أن نوفر كل يوم بعض الوقت لنفكر بعمق فيما يجب أن نكون حامدين وشاكرين من أجله . وشرحت البرهان العلمي بأن الحمد والشكر على النعم يحسن الصحة ، استناداً إلى تراكم بحثي أجراه الدكتور Robert Emmons أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا .

قد وجد دكتور Emmons ، من خلال بحث مكثف أن الشكر على النعمة يمكن أن يجعلك سعيداً بنسبة 25 في المائة .

لقد قدمت مفهوم فيتامين G (gratitude) – الشكر على النعمة (على الرغم من أن هناك بالفعل فيتامين G كمصطلح قديم ، ولذلك حاول عدم الخلط بين الاثنين ، على الرغم من أن كلاهما مفيد جداً لك) . لقد اقترحت على كل فرد من الحضور أن يأخذ في يده أحدى الحصوات كل صباح أو مساء ، ويقضى دقائق قليلة فقط متأملاً كل الأشياء في حياة كل منهم التي يعتبرونها نعمة تستحق الشكر . عرضت بعد ذلك تشكيلة من حصى الشكر على النعمة التي قد أحضرتها معي لكل مشارك في المحاضرة .

أحد المشاركين الجالس في الصف الأول شد انتباهي ، عندما رأيته يهمس إلى زميل يجلس بجواره ، " ماذا سوف نحمل معنا من .... ! " من الواضح أنه لم يكن مأخوذاً بالمفهوم ، لذلك اقترحت عليه أن أخذ الحصى لم يرغب فقط ، وإذا لم يريد هو شخصياً ، فهذا متروك له ، وليس له أدنى تأثير . إلى حد ما ، مع بعض التردد ، حضر وأخذ الحصى .

بعد حوالي أسبوعين ، اتصل تليفونياً . قدم نفسه ، وقال ، " من المحتمل أنك لا تتذكرني . " أو ، نعم ، اعتقد .

شرح بأدب ، كيف أنه تمتع بمحاضرتي ، على الرغم من أنه لم ينفعل حقيقة مع مفهوم الشكر على النعمة . ولكنه ، أراد أن يخبرني بما قد حدث له عندما عاد إلى البيت . قد ترك سيارته إلى زوجته ، وعندما عادت وحيته ، كان وجهها شاحباً ، وعليها أمارات القلق عند الباب الأمامي ، أعلنت بأن لديها حالتين من الأخبار السيئة .

كانت الحالة الأولى من الأخبار السيئة أنها عكست السيارة للخروج من الجراج ، وقادتها إلى أقرب ما يمكن من البوابة إلى حد الاحتكاك ، وكشط كل

الطلاء على طول الباب المواجه لليد اليمنى ، وعندما استعدَّ لتوجيه عاصفة من اللـوم القاسي فجرت زوجته المفاجـأة السـيئة الثانيـة : أن ابـنهم الأصـغر أوقـف مؤقتـاً مـن مدرسته باهظة التكاليف . كانت المعلومات المتوفرة أن الطفل له مواقف عامة سـيئة ، وأنه باستمرار كان لا يسلم واجباته المنزلية في موعدها . شرح لي والـده أنـه كـان في عنفوان غضبه ، وخاصة عند الأخـذ في الاعتبـار أنـه كـان يعمـل يوميـاً سـاعات عمـل سخيفة ومؤلمة لتوفير الراحة لأسرته .

لقد صعد السلام في مزاج منحرف تماماً ، وعندما كان يغير ملابسه لمسة يـده الحصوة التي أتي بها بعد المحاضرة . ومع شعور بالضجر الكامـل جلـس عـلى سريـره ، وتساءل مع نفسه بجدية حول مفهوم الشكر على النعمة .

بعد ذلك ، شرح لي ، أنه – مفهموم الشكر على النعمة – قد جـاءه في لحظـة لافتة بالنسبة لموقفه ؛ لأن شيئين قد حدثا له في الحال ، والتي يمكن أن يستحقا الشكر باعتبارهما نعمة . كان أولهما أنه حتى على الرغم مـن أن زوجتـه قـد كشـطت طـلاء السيارة ، فقد صدمته الفكرة : ثم ماذا ؟ على الأقـل أنهـا لم تتعـرض لـلأذى . ثـانيهما ، كانت ، أنه على الرغم من الحقيقة بأن ابنه يمر بمرحلة المراهقة المتحدية ، على الأقـل ، لم يكن مدمناً للمخدرات مثل بعض أقرانه من الأطفال – الذي يعتبر الموقـف الأكـثر سوءاً إلى حد بعيد .

قال إنه اتصل بي ليشاركني عيد الغفران ، كما أنه أرادني أن أعرف ، أنه يوميـاً يأخذ جرعة من فيتامين G ، والتي تحقق معـه نجاحـات مهمـة جـداً ، والآن يحـتفظ بالحصوة على مكتبه ، ويطلق عليها ليس الحصوة ولكن الصخر !

حقيقة يجب أن أكون مديناً لهذا الرجل لأنه زودني بقصة عظيمة يمكننـي أن أسردها عندما أتحدث عن الشكر على النعمة .

ما هو الشكر على النعمة ؟

بدلاً من أن نعيش حياة مملوءة بالضغوط ، القلق ، والكفاح المتواصل ، يعلمنا الشكر على النعمة في لطف ومودة الحقيقة بأن الحياة كلها هبة نحصل عليها ونتمتع بها . إنني متأكد أننا نستطيع جميعاً أن نفكر في الأوقات التي في حياتنا عندما قد عبرنا عن حالات من الحمد والامتنان ، وأدركنا كم فعل فينا مثل هذا الحمد والشكر إلى مقدم العطاء أو إلى واهب النعمة من المشاعر الإيجابية *. حينما تكون حامداً وشاكراً ، تكون قد حققت أحد أهم العوامل للإحساس بالطمأنينة الداخلية وبأنك بخير ، وقد أشارت البحوث العلمية أنها يمكن أن تجعلنا أكثر سعادة وأكثر صحة أيضاً .

الشكر على النعمة تقريباً مفهوم كوني بين كل الثقافات على مستوى نطاق العالم . حينما تكون حامداً وشاكراً ، يزودك هذا بانفعالات سلبية أقل تكراراً ، بل وله عدد من الفوائد الأخرى أيضاً . إنه يمكن أن يدعم المزيد من الانفعالات الإيجابية مثل الشعور بالحيوية ، اليقظة ، والحماس . إنك أيضاً ربما تعيش خبرة استرخاء العضلات التي تبعث على السرور ، عندما تتذكر المواقف التي كنت فيها شاكراً للنعمة . من الواضح ، أن الاعتراف بالفضل لذويه ، يمكن أن يكون له تأثير ملحوظ على رفاهية الشخص ، وأفضل ما يقال هنا أنك تستطيع أن تطرق باب هذا المورد المثير في أي وقت تشاء . إن هذا في ذاته نعمة ، تستحق الحمد والشكر !

---

* (1) لمن الحمد والشكر أساساً ؟ " الحمد لله رب العالمين " سورة الفاتحة – الآية (2)

(2) ما نتيجة هذا الحمد والشكر ؟ " لئن شكرتهم لأزيدنكم " سورة إبراهيم – الآية (7) (المترجم)

إن العقلية التي تقدر الأمور حق تقديرها ، يمكن أن يكون لها تأثير قوى جداً على الطريقة التي ندرك بها حقيقتنا ، وفي النهاية ، الطريقة التي نعيش بها حياتنا . عندما نرسخ اتجاه الشكر والحمد لذوي الفضل والنعمة ، يمكننا أن نسعى ونجذب المزيد من الأشياء إلى حياتنا ، والتي نكون حامدين وشاكرين من أجلها .

الشيء المهم حول اتجاه الشكر والحمد ، مع ذلك ، يتمثل في جودة الشعور الذي يرافقه .

فوائد شكر النعمة

دراسة شكر النعمة داخل حقل علم النفس بدأ فقط حوالي عام 2000 ، من الممكن ، بسبب أن علم النفس قد ركز تقليدياً على فهم الضغوط والإجهاد بدلاً من فهم الأمور والانفعالات الإيجابية . ومع ذلك ، مع بزوغ حركة علم النفس الإيجابي ، قد أصبح شكر النعمة اتجاهاً سائداً في تركيز البحوث .

الاستنتاجات الأساسية التي تم استخلاصها حتى الآن ، تمثلت في أن الأشخاص الشاكرين على النعمة والممتنين لذوي الفضل سجلوا مستويات انفعالية إيجابية أكثر ارتفاعاً ، الرضا والقناعة بالحياة ، الحيوية ، التفاؤل ، ومستويات أقل من الاكتئاب ، والإجهاد . يبدو أن الميل نحو الشكر على النعمة يثري عامل الشعور بأنك بخير وفي حالة طمأنينة . ومع ذلك ، لا ينكر الناس الشاكرون على النعمة أو يتجاهلون الأوجه السلبية في الحياة ؛ إنهم ببساطة يركزون على المخرجات المحتمل أن تكون إيجابية ، والتي يمكن إثباتها وإقامة

الدليل عليها . إنهم يسعون إلى تحويل المشكلات إلى فـرص – ابتكـار مـا يطلـق عليـه الفرص التي في داخل المشكلات!

الأفراد ذوو الميل القوى نحو الشكر على النعمة لديهم القدرة على أن يكونوا أكثر تعاطفاً ، ويجدون أنه من السهل أخذ منظور الآخرين . إنهم يقيمـون عـلى أنهـم أكـثر كرمـاً وأكـثر معاونـة مـن خـلال النـاس الـذين يتعايشـون مـع خـبرة شـبكاتهم الاجتماعية .

الأفـراد الشـاكرون عـلى النعمـة أكـثر احـتمالاً أن يتبنـوا الاعتقـاد بـالترابط المتداخل في كل أوجه الحياة ، والالتـزام وتحمـل المسـئولية نحـو الآخـرين. لا يتطلـب الشكر على النعمة بالضرورة الإيمان الديني . ومع ذلـك الإيمـان والاعتقـاد في شيء مـا يدعم القدرة على تقدير الحياة حق قدرها .

يبدو أيضاً أن الأفراد الشاكرين على النعمة يعطون أهميـة أقـل عـلى السـلع المادية ، الاحتمال أقل في أنهم يحكمون على نجاحهم ونجاح الآخـرين في ضـوء تـراكم الممتلكات ؛ إنهـم أقـل حسـداً للآخـرين ، وأكـثر احـتمالاً أن يشـاركوا ممتلكـاتهم مـع الآخرين .

في دراسة مقارنة ، الأفراد الذين كانوا يسجلون في دفاتر خاصة حالات الشـكر على النعمة أو الفضل على أساس أسبوعي ، ويباشرون هذا العمل أكثر انتظاماً ، كـانوا يظهرون أعراضاً بدنية سلبية أقل ، شعروا بأنهم أفضل بالنسبة لحياتهم ككـل ، وكـانوا أكثر تفاؤلاً حول الأسـبوع القـادم ، مقارنـة بأولئـك الـذين سـجلوا أحـداثاً محايـدة في الحياة .

لوحظت أيضاً فائدة ذات صلة بالنظر إلى تحقيـق الأهـداف الشخصـية عـلى مدى فترة زمنية لمدة شهرين . المشاركون الذين احتفظوا بقوائم شـكر عـلى النعمـة ، كانوا أكثر احتمالاً لتحقيق تقدم تجاه أهداف شخصـية مهمـة مقارنـة بـالأفراد الـذين وضعوا تحت ظروف تجريبية أخرى .

دراسة التدخل اليومي للشكر على النعمة مع الشباب في سن المراهقة سجل مستويات أكثر ارتفاعاً في الحالات الإيجابية ، والتي تناولت اليقظة ، الحماس ، الإصرار ، الانتباه ، والطاقة .

المشاركون في ظروف الشكر على النعمة يومياً ، كانوا أيضاً أكثر احتمالاً أن يسجلوا مساعدة شخص ما على تناول مشكلته الشخصية ، أو قد قدموا تدعيماً انفعالياً إلى آخر .

قد أوضح بحث آخر أيضاً أن الأطفال الذين يمارسون تفكير الشكر على النعمة أو الفضل لذويه لديهم اتجاهات إيجابية أكبر نحو مدرستهم وأسرهم .

يلعب الشكر على النعمة دوراً محورياً في الإدارة الإيجابية للمرض ، وفي عينة مرضى أعصاب العضلات الكبار ، في دراسة تدخل لمدة 21 يوماً تناولت الشكر على النعمة أظهرت مستويات كبيرة من حالات المزاج الإيجابي عالي الطاقة ، إحساس لافت في الشعور بالارتباط إلى الآخرين ، المزيد من التفاؤل حول حياتهم، فترة وجودة نوم أفضل .

قدمت الدراسات أيضاً الدليل على أن الاتجاه للتقدير العالي والإيجابي يدعم نظام الصحة البدنية والصحة العامة بمساعدتها على إنتاج المزيد من مادة endorphins المقوية لجهاز المناعة . عندما تحتفظ في داخلك بمشاعر الشكر على النعمة لمدة ما بين 15-20 ثانية ، تحدث في جسمك تغيرات فسيولوجية مفيدة . تتناقص كوريتزول هورمونات الإجهاد ، ومادة norepinephrine . يحدث استرخاء للشريان التاجي ويزداد توريد الدم إلى قلبك . يصبح تنفسك أكثر عمقاً ، يرتفع مستوى الأوكسجين في أنسجة جسمك .

الشكر على النعمة والسعادة

قـد كـان الشـكر عـلى النعمـة العامـل المـنسي في بحـوث السـعادة ، والعلـماء وصـلوا متـأخرين إلى مفهـوم الشـكر عـلى النعمـة وإلى ذوي الفضـل . قـد تبنـت الـديانات والفلسفات منذ وقت طويل الشكر على النعمة باعتباره إظهار لا مفـر منـه للفضـيلة ومكون تكاملي للصحة ، وأن يكون المرء عـلى مـا يـرام ، وأيضـاً الرفاهيـة . مـن خـلال إجراء دراسات عالية التركيز على طبيعة الشكر على النعمة ، أسبابها، وتداعياتها ، يأمل العلماء الآن أن يلقوا ، ضوءاً ساطعاً على هذا المفهوم المهم .

الشكر على النعمة يتناول التقدير ، وأن تكون شاكراً وراضياً بما لـديك. الشيء المهم حول أن يكون لديك اتجاه الشكر على النعمة ، يتمثل في جـودة الشـعور الـذي يرافق هذا الاتجاه .

العيش مع اتجاه الشكر على النعمـة يمكـن أن يعنـي أشـياء مختلفـة للنـاس المختلفين ، استناداً إلى خلفيتك وخبراتك في الحياة . إنه يمكن أن يحمـل معـه مشـاعر جيدة أو إلى حد ما جيدة . نوع الشكر على النعمة الذي يـوصى بـه الآن رائـد ومعلـم منهج تحسين الذات يتمثل بوضوح في نوع جودة المشـاعر . هـذا النـوع الـذي يـرتبط بالنوع الإيجابي لاتجاه الشكر على النعمة .

الشكر على النعمـة والموجـه إلى ذوي الفضـل لـيس فقـط عـن القـول " أشكرك " . أنه أيضاً يتطلب أن تعيش في حالة شكر وحمد على النعمة . إنـه عـن تقييم الناس بصـدق ، الخـبرات ، والظـروف التـي خلقـت ذلـك الوجـود المتفـرد بالنسبة لك . الشكر على النعمـة عبـارة عـن تلـك الحالـة عنـدما ، ومتـى تغـرس بصورة صحيحة ، وتسقط نفسها من داخل كيان الفرد إلى العـالم الخـارجي . إنـه ليس قوة تأملية ، بدلاً من ذلك إنه – الشكر عـلى النعمـة ينشـئ مصـدر طاقتـه

الذاتية من الداخل . إنه محرك الاحتراق الداخلي الذي يحرك بقوة رغبتنا ليساعد كل منا الآخر . بدون الشكر على النعمة والاعتراف بالفضل لذويه ، فإن بذور الأمل والتقدير لا تزرع في نفوسنا أبداً ، وفي مكانها تتأصل جذور الأنانية والشفقة على الذات . الشكر على النعمة ، كما قال المتحدث الروماني الشهير Cicero ، أصل كل الفضائل الأخرى . إذا كنت تبحث عن مكان جيد لكي تبدأ في تحسين ذاتك ، سوف يكون الاتجاه نحو التعبير عن تلك الأشياء التي تحمل لها التقدير والامتنان .

لذلك ، لديّ سؤال لك . هل تحتفظ في داخلك باتجاه الشكر على النعمة ؟ هل أنت شاكر وحامد لكل شيء لديك في حياتك الآن ؟ أو هل أنت تجأر بالشكوى هنا وهناك حول ما تفتقر إليه ؟

فيما يلي بعض النصائح والإرشادات المفيدة التي تساعدك على غرس اتجاه الشكر على النعمة وتقدير الحياة أكثر وأكثر .

1- قرر أن تكون شاكراً وحامداً للنعمة

إنه في النهاية الأمر يرجع إليك إذا ما كنت ترغب في أن تصبح شاكراً على النعمة . إذا قررت أن تكون شخصاً شاكراً وحامداً على ما لديه من نعم ، حينئذ اختر أن تكون أحد هؤلاء الأشخاص . لا يهم ما يحدث لك ، لا يزال القرار قرارك حول كيف تريد أن تستجيب . عندما يحدث شيء ما لك – جيد أو سيء – تعلم أن تقول شكراً وحمداً على كل خبرة . البعض منها قد تكون رائعة وتحمل لك الفرح والسرور الغامر ؛ والبعض قد يكون مؤذياً لك . ومع ذلك ، سوف تجعلك أقوى مع الدرس الذي تتعلمه منها .

2- استيقظ على اتجاه الشكر على النعمة

يمكنك أن تمرن ذهنك لكي يركز على أي شيء تحبه . عندما تستيقظ ، إبدأ في الحال أن تضع برنامجاً عن وعي إلى ذهنك في اللاوعي حول كيف سوف يكون يومك . إذا أخبرت نفسك بأنك سوف تقضى يوماً سيئاً / مجهداً ، حينئذ سوف يكون كذلك ، لأن ذهنك في اللاوعي أو في الباطن سوف يصدق أي شيء يخبره به ذهنك الواعي . عدل مسار أفكارك السلبية ، واضبط نفسك على أن تبدأ كل يوم بفكر إيجابي واستحساني . هذا التشريط الإيجابي سوف يضعك إلى أعلى لتكون أيامك كلها تتسم بالإيجابية والسعادة .

3- خذ جرعة يومياً من فيتامين G

ذكرت ، عندما كنت أخبرك عن قصة مدير المبيعات وحصوة الشكر على النعمة ، وأطلقت على هذا فيتامين الشكر على النعمة (Gratitude) . إنه يمكن أن يكون أي شيء حقيقي الذي تفعله كل يوم على أن يذكرك للتركيز على التقدير الاستحساني . الطريقة العظيمة لفعل هذا أن يكون لديك حصوة الشكر على النعمة على منضدة بجوار سريرك أو بجوار معجون أسنانك ، وتذكر أن تأخذها في يدك كل صباح ، وتأمل بعمق حول النعمة التي تستحق منك الشكر . افعل هذا كل يوم وعلى مدى شهر ، وسوف تصبح محفورة في أعماقك كما هو الحال مع العادات الجديدة ، وسوف تبدأ في ملاحظة مدى الجودة في مشاعرك التي جعلتك تعيشها . لقد نقلت هذا المفهوم الآن إلى آلاف الناس .

4- احتفظ بمفكرة أو يومية الشكر على النعمة

خذ فيتامين الشكر على النعمة (G) جرعة إضافية ودون الأشياء الجيدة التـي تحـدث في حياتك في مفكرة يومية ، وخاصة تلك التي تجعلك تشعر بالسـعادة حقيقـة . هـذا عظيم عندما تفعله قبل أن تذهب إلى النوم ليلاً ، وخاصة إذا كنت لا تستطيع النوم . إذا كنت تشعر بأنك في حالة قلق أو اكتئاب ، أو مهموم حـول شيء مـا ، فـإن الشـكر على النعمة طريقة عظيمة لمساعدتك على التركيز وتدريب ذهنك التائـه عـلى نشـاط واحد أكثر تركيزاً . عندما تبدو الحياة حالكة السواد ، وإلى حد ما تـدعو إلى التشـاؤم ، وأنه من الصعب عليك أن تكون شاكراً أو راضياً عن حالك ، افتح يوميتك وإقرأ ما بهـا لتذكر نفسك بالأشياء الجيدة . الإسهاب وكثرة التكرار حول المادة الإيجابيـة والسـعيدة سوف تساعدك على التحقق بأن الحياة يمكن أن تكون رائعة ، وسوف تكون .

5- إنشئ قائمة بالشكر على النعم

هذه تختلف إلى حد ما عن اليومية . إنها من أجل أن تذكرك أكثر حول بعـض الأشـياء في الحياة التي تشعر بأنها نعم وهبات تستحق الشكر ، لتذكرك بماذا يوجد بالخـارج ، وكيف يؤثر على مشاعرك . قد تريد بأن تبدأ بوضع قائمة بما تعتـبره مـن نعـم الحيـاة التي تستحق الشكر والحمد . فيما يلي القليل من الأمثلة.

- الوقت ، لوضع نظام لتنظيم نفسك ، وتتبع أنشطتك .
- وظيفتك ، لأنها تعطيك مصدر للعيش ، والغرض من الحياة .
- الأخطاء ، لأنها تساعدك على التطوير والتحسين وأن تصبح شخصاً أفضل .

- الألم ، لأنه يساعدك على النضوج ، وأن تصبح شخصاً أكثر قوة .
- الضحك ، لأنه يلون حياتك بالفرح والسعادة .
- الحب ، لأنه يدعك تشعر بما يعني أنك حقيقة حى ترزق .
- تحديات الحياة ، لأنها تساعدك على أن تنمو ، وتصبح من أنت .
- الحياة ، لأنها توفر لك الفرصة ، لكي تعيش خبرة كل ما تتناوله من عمل أو قول ، وما سوف تتناوله في المستقبل .

في كل مرة تفكر في شيء ما تعتبره نعمة تستحق الشكر والحمد دوِّنه في قائمتك*.

6- ركز على العطاء

سوف تكون من بين الشاكرين الحامدين للنعمة ، إذا ركزت ذهنك على " ما تملكه " ، بدلاً من الأشياء التي لا تملكها . بالعطاء ، سوف يركز ذهنك على ما تملك (إنك لا تستطيع أن تعطي شيئاً ما أنت لا تملكه ، هل تستطيع ؟) ، بدلاً من الأشياء التي لا تملكها . يركز معظم الناس على " الاستلام " ، ومن ثم ، تتجه أذهانهم إلى التركيز على ما ليس لديهم . هذا هو السبب حيث يكون من الصعب عليهم تقديرهم الشيء حق قدره.

من المهم أن تحقق التوازن الصحيح في الحياة ، والعطاء يمكن أن يكون له تأثير إيجابي جداً على رفاهية حياتنا الذاتية . إننا نعيش في عالم حيث يبدو أن هناك الكثير من أصحاب عقلية التملك ، واتجاه الأنا ، أنا ، أنا – التفكير في كل جديد مبتكر من الماديات ، وخاصة الترفيهية. يبدو أن هناك رسائل غير

---

* في الواقع لا يمكن حصر النعم التي تستحق الشكر والحمد : قال تعالى : " وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها " – النحل ، الآية (18).

محسوسة ، ومدعمة من وسائل الإعلام ، بأن هذا المنهج الذي يركز على الذات مقبـول . ومـع ذلـك ، المشـاركة والعطـاء إلى الآخـرين يتطلـب أن تكـون عطوفـاً ووجـدانياً ، والعطاء يجعلك تشعر أنك بخير تماماً .

7- تبنى عادة القول " اشكرك "

هل تتذكر دائماً أن تقول أشكرك ؟ هل توجد أوقات تـنسى ، لأنـك تكـون مشـغولاً إلى حد بعيد ؟ ربما عندما يكون شخص ما قد أرسل لك هدية ، وأنت لم تدع مثـل هـؤلاء الأشخاص يعرفون مدى تقديرك لها . ربما ، عندما دعيت إلى العشاء في بيت شخص مـا ، وفي اليوم التالي نسيت أن تدعهم يعرفون كم تمتعت بهذه الاستضافة ؟ حتى الأشـياء الروتينية التي تفعلها أسرتك أو شريكة أو شريك حياتك ، هل تمر عليها مر الكـرام ولا تبالي بكلمة شكر أو تقدير ؟ لا أحد يحب أن تمر عـلى أفعالـه وتصرفاتـه مـر الكـرام ، وكأن شيئاً لم يكن ، لذلك ، تأكد بأنك قلت " شكراً لـك " ، واعتبرهـا جـزءاً مـن نسـيج حياتك اليومي .

أيضاً تأكد بأن القول أشكرك ، ليست كلمة روتينية في ذهنك . كلمات الشـكر الصادرة عن القلب والمخلصة ليست التزام ، إنها إشـارة محسوسـة للاعـتراف بالفضـل لذويه . عندما تقول أشكرك إلى شخص ما ، أنظر إليه بالعين، وأنت تعني الكلمة تمامـاً ! إيماءة صغيرة مثل تلك يمكن أن تحدث كل الفرق إلى شخص ما . سوف يتألق يومهم ببرق ولمعان أكثر إلى حد ما لأن إداءهم كان موضع اعتراف وتقدير .

الشيء الظريف الذي يمكن أن تفعله في نهاية كل يـوم أن تـدون في مفكرتـك أو يوميتك من الذي تريد أن تتذكر أن تشركه من أجل شيء مـا قـاموا بأدائـه في ذلـك اليوم ، وتذكر نفسك أن تدعهم يعرفون كيف جعلك ذلك الصنيع تشـعر ، إذا لم تكـن قد سنحت لك الفرصة لكي تشكرهم في حينها.

8- إلق الضوء على أفضل لقطات يومك

عندما تتبى عادة التركيز على أفضل لقطات ومواقف يومك ليست فقط نوعاً من الفكاهة الجيدة ، أنه أيضاً مؤشر رقي وارتقاء لذاتك . هذا شيء ما يمكنك أن تفعله مع شريك الأسرة والأصدقاء . في نهاية اليوم ، وربما أثناء العشاء ، ومع أطفالك ، مرر الدور على كل أعضاء الأسرة ليشارك كل منهم بأفضل ثلاثة أشياء قد حدثت لكل منهم ، وكيف جعلتهم يشعرون ، ولماذا جعلتهم يشعرون ذلك الشعور الجيد . هذا التمرين التدعيمي الإيجابي سوف يساعد الناس على التركيز على الإيجابيات ويعمل على نشرها ، والتخلص من بعض السلبيات التي تكون قد حدثت . إنه يمكن أن يكون بلسماً شافياً بعد مجهود عمل متعب ، عندما لا تكون الأمور قد سارت كما كنت تود أن يحدث ، أن تسمع عن بهجة وأفراح الأفراد الآخرين . إنه ليس فقط للعلاج ، إنه للفكاهة والتسلية .

إلقاء الضوء على ثلاثة أشياء تجعلك سعيداً طريقة رائعة لتلخيص يومك.

التقدير الاستحساني لحياتك أحد الأشياء التي يمكن أن توفر لك حشداً كاملاً من الفوائد الصحية . الأشخاص الذين لديهم اتجاه الشكر على النعمة يكونون أكثر مرحاً وإيجابياً هنا وهناك . في كل يوم ، وفي كل طريقة سوف تكون لدينا دائماً ما يستحق الشكر والحمد لأنه نعمة أو هبة .

عددٌ بعض نعمك واحدة بعد أخرى ، واختر عدداً قليلاً لتقف عنده قليلاً وتتأمل كم أضافت إليك هذه النعمة أو تلك ، وقدرها حق قدرها .

تقدير قيمة الحياة : قمة النصائح والإرشادات

- تعلم أن تقدر ما لديك حق قدره ، واستثمره أقصى وأفضل استثمار
- افهم فوائد رفاهيتك الشاملة عندما تكون ملتزماً بالشكر والحمد على النعمة
- اتخذ القرار أن تكون شاكراً وحامداً على النعمة والتقدير الاستحساني للحياة
- استيقظ مع اتجاه الشكر على النعمة ، وأعد ذهنك لذلك
- خذ جرعة يومياً من فيتامين G ، وركز على التقدير الاستحساني
- احتفظ بيومية للشكر على النعمة ، واكتب فيها كل يوم
- إنشئ قائمة الشكر على النعمة وتأملها بعمق
- ركز على العطاء إلى الآخرين ، والمشاركة
- تبنى عادة القول " أشكرك "
- إلق الضوء ساطعاً على أفضل ثلاثة أشياء حدثت لك كل يوم

إنه رجل عاقل لا يحزن على الأشياء التي ليست لديه ،
ولكنه يفرح بتلك التي لديه.

Epictetus

الفصل الحادي عشر

غرس الشفقة / اللطف

CULTIVATING KINDNESS

عقيدتي في منتهي البساطة . عقيدتي الشفقة

Dalai Lama

قصة الفصل الحادي عشر

في أحد الأيام ، كان رجل يدعي Charles جالساً على شط أحد الأنهار ، يراقب عقرباً يتخبط هنا وهناك في الماء . قرر الرجل أن ينقذه ، بأن يمد له أصبعه ، ولكن العقرب لدغه . استمر Charles في محاولته لإخراج العقرب من الماء ، ولكن العقرب لدغه مرة أخرى .

كان يوجد رجل آخر قريب من المشهد أخبر Charles أن يتوقف عن محاولة إنقاذ العقرب الذي استمر في لدغه عند كل محاولة .

استمر Charles لمساعدة الحشرة وقال : " إنها طبيعة القرب أن يلدغ. وإنها طبيعتي أن أحب . لماذا يجب أن اتخلي عن طبيعتي في أن أحب فقط لمجرد أن طبيعة القرب أن يلدغ ؟ "

الرسالة هنا تقول بعدم التخلي عن طبيعتك المحبة وشفقتك وحنانك ، حتى إذا كان الآخرون حولك يلدغونك . إنه لا يمكن تفادي أن الناس سوف يفعلون ذلك ، أحياناً عن عمد وبقصد إلحاق الأذى ، وأحياناً بدون حتى أن يكونوا واعين أنهم قد فعلوا ذلك . قد تعلمت دائماً إنه عندما يكون سلوك الناس لا يتسم بالظرف أو الود معك ، كن أنت ظريفاً ولطيفاً معهم ، ليس لأنهم ظرفاء ولطفاء ، ولكن لأنك أنت كذلك .

القلب المحب ، والحنون يتعامل مع شيء ما أو شخص ما بطريقة بناءة إلى أبعد حد ممكن بدلاً من الشعور بالمرارة والسخط . أي انفعال سلبي نغرسه يمكن أن يكون مدمراً ، التركيز على الشفقة واللطف سوف يمنحك الشعور بالسلام والسعادة .

التعاطف ، الحنان ، والشفقة

لقد أمضيت وقتاً ممتعاً جداً أثناء محاولة إعداد هذا الكتاب ، لإكتشاف الفرق بين التعاطف ، الحنان ، والشفقة . لقد كان اكتشافاً مثيراً مدى فهم الناس الآخرين وتعريفاتهم لهذه الكلمات الثلاث .

كان الإجماع العام أن التعاطف يعني أن يكون لديك بعض الفهم والتقمص مع كيفية شعور أي شخص نحو شيء ما يحدث بالفعل . الاستعارة ، في " أن تكون قادراً على أن تضع نفسك في مكانه (في حذائه) ، " تصف هذا المصطلح . يمكن أن يكون التعاطف مقترناً مع أي انفعال أو خبرة يعيشها ويشعر بها شخص ما . يمكنك أن تتعاطف مع خبرة مفرحة ، مثل الوقوع في حالة حب، أن تصبح أباً أو أماً ، تكتشف هواية جديدة ، أو تحصل على وظيفة جديدة . لا ينبغي أن تكون خبرة محزنة . إنها القدرة على أن ترتبط بالطيف بكامله .

الحنان ، يعبر عن وعي عميق بمعاناة شخص آخر ، تصاحبه الرغبة في تخليصه من تلك المعاناة . الحنان يمثل أيضاً قيمة الفضيلة وحجر الزاوية للإنسانية . إنه الرغبة العامة في مساعدة الناس الآخرين لكي يشعروا أنهم أفضل وأكثر سعادة .

الشفقة ، على الجانب الآخر ، تتناول اتخاذ إجراء . إنها عن فعل شيء ما، وفي طرق كثيرة ، تمثل المنهج الأكثر فائدة ، إذا رغبت حقيقة في مساعدة الآخرين بحيوية . إنني في الواقع ، اعتقد يقيناً ، مع ذلك ، أنه من المهم أن نغرس فينا القدرة على السلوكيات الثلاثة لكي نكون قادرين على اتخاذ المنهج الدائري إلى السعادة . توجد مناسبات ، عندما يحاول بعض الناس ، مع الإدارة الأفضل في العالم أن يتحلوا بالشفقة ؛ ومع ذلك ، ما يفعلونه لا يحظى

بالتقدير ، وفي بعض الحالات ، حقيقة ، غير مرغوب . لكي تعرف ما سوف يفيد شخصاً ما آخر ، فإننا نحتاج إلى فهم حاجاتهم . الشفقة ليست حول فعل شيء ما لشخص ما ، عندما تكون بطريقة سيئة ، إنها تعني غرس قلب مملوء شفقة في منهجك في كل شيء .

نحن لا نفعل فقط شيئاً ما ، من أجل شخص ما لأن مثل هؤلاء الأشخاص يشعرون بأنهم في حالة سيئة . نحن نحتاج إلى تحقيق التوازن ، وإنه شيء ، عظيم أن تفعل شيئاً ما لشخص ما ، لأنهم قد يكونون مثل هذا الشخص السعيد ، يمكننا أن تساعده لكي يشعر بأنه أكثر سعادة .

إن هذا يشبه إلى حد ما ، عندما تكون في علاقة ، وتتوقف عن بذل المجهود لفعل أشياء لطيفة للطرف الآخر . كل الجهود الخاصة التي بذلتها في فترة شهر العسل تبدأ في التلاشي من الذاكرة . العلاقات تشبه الزهور ، حيث تحتاج إلى إمدادها بالماء والغذاء لتظل الرومانسية كائناً يمشى على الأرض . أفعال الشفقة ذات التفكير العميق طريقة جذابة لإظهار إنك لا تزال حريصاً على ازدهار العلاقة .

تحتاج الشفقة أيضاً إلى الفهم من زوايا مختلفة . ما قد تعتبره من أفعال الشفقة ، يمكن أن يدركه شخص ما آخر على إنك تدفع بأنفك داخل شيء ما لا يعنيك . إنني أعرف بالتأكيد في مناسبات معينة قد تعرضت للصد والرد ، وسمعت نفسي تقول ، " إنني فقط كنت أحاول أن أعبر عما بداخلي من الشفقة. " لذلك ، إذا كانت شفقتك المقصودة موجهة أساساً إلى الناس ، الفهم الجيد لمشاعرهم ، وأن تكون قادراً على أن يفهمك الآخرون أولاً ، فإن هذا يمثل نقطة بداية جيدة للتعبير عن انفعالاتك الإنسانية.

فهم التعاطف

التعاطف عملية انفعالية تلـك التـي تبنـى الارتباطـات بـين النـاس . إنهـا حالـة إدراك واعتطاف إلى مشاعر وحاجات شـخص آخـر ، بـدون توجيـه لـوم ، تقـديم نصـيحة أو محاولة علاج الموقف . يعني التعاطف أيضاً قراءة الحالـة الداخليـة للشـخص الآخـر ، وتفسيرها بالطريقة التي سوف تسـاعد مثـل هـؤلاء الأشـخاص – عـن طريـق تقـديم الدعم وتنمية الثقة المتبادلة .

لكي تتعاطف بصدق وتفهم الشخص الآخر ، فـإن هـذا يـدخل ضـمن أعـمال الحدس أو التخمنين ، حيث تعطي اهتمامـاً كـاملاً إلى خـبرة شـخص مـا آخـر ، وتضـع جانباً موضوعاتك الذاتية مؤقتاً . لكي تكون متعاطفاً بصدق تتطلـب مسـاعدة شـخص آخر على الشعور بأنه آمن بدرجة كافية لكي ينفتح ويشـاركك خبراتـه (أو خبراتهـا) . عندما تكون متعاطفاً وفاهماً سوف تجعل الشـخص الآخـر يشـعر بأنـه لـيس منعـزلاً بالكامل في أزمته ، وتزود مثل هؤلاء الأشخاص بملاذ آمـن لـكي يسـترد عافيتـه ويصـبح أقوى ، مع معرفتهم بأن لديهم من يدعمهم ويتسم بالحنو .

التعاطف غير الاعتطاف . عنـدما يكـون شـخص مـا معتطفـاً ، فإنـه يتضـمن بجانـب التـدعيم شـعوراً بأنـه أكـثر مـيلاً وانـدفاعاً إلى الحنـان ، حيـث تظـل المسـافة الانفعاليـة قائمـة بينـه وبـين الشـخص الآخـر . مـنهج التعـاطف والفهـم يعنـي كثـيراً الإحساس بصدق أو تخيل عمـق مشـاعر الشـخص الآخـر . إنـه يتضـمن الشـعور مـع الشخص الآخر بدلاً من الشعور بالأسى من أجل الشخص الآخر .

وطبقاً لتعريف المصطلح في القاموس الألماني ، كلمة التعاطف تعنـي " الشـعور بأن شخصاً ما مع . " إنه يتضمن المشاركة في تحمل العبء ، أو تتقمص معاناة

الشخص الآخر ؛ كما يقولون " تمشى ميلاً في حذاء تلك الشخصية المتأزمة أو المتورطة . " لكي تفهم بصورة ملائمة منظور ذلك الشخص .

أن تكون لديك طاقة ثرية من التعاطف والفهم ليس فقط مهارة حياة عظيمة ، إنها أيضاً صفة رائعة إذا استخدمت بالطريقة الصحيحة . إنها تلك القدرة التي يمكن استخدامها بدافع الخير أو بدافع الشر . بمجرد أن تفهم شخصاً ما ، فإنك تستطيع استخدام ذلك الفهم لمساعدة مثل هؤلاء الأشخاص على إنقاذهم ، إيذائهم ، أو حتى تحطيمهم . إذا تخليت عن مهارة التعاطف ، تكون قد تخليت عن قدرة الفهم الحقيقي للأخوة الإنسانية كما تستطيع . في الحروب ، نقص التعاطف ، يمكن أن يؤدي إلى الهزيمة ، في العدل يمكن أن تؤدي إلى الظلم ، في العلاقات ، يمكن أن يقتل الحب .

إذا كان هناك سر واحد للنجاح ، إنه يمكن في الحصول على
وجهة نظر الشخص الآخر ، وأن ترى الأشياء من زاويته
وأيضاً زاويتك الذاتية .

Henry Ford

كيف تغرس التعاطف

لكي تزيد من تعاطفك ، تحتاج إلى أن تبدأ بنفسك . اهتم كثيراً بحالتك الانفعالية ، وما الذي يستثير لديك الانفعالات الإيجابية والسلبية . استخدم هذا كأساس تبنى عليه فهم الاستجابات الانفعالية للناس .

نحن محظوظون جداً فيما يطلق عليه العالم المتقدم ، الذي يوفر لنا الكثير من الفرص للمزج الثقافي ، وتعلم الكثير حول الناس من ذوي الخلفيات المختلفة والمتنوعة إلى حد كبير . في إمكانك معرفة أشخاص من كل الأعمار ، الأعراق ، التوجهات الجنسية ، الخلفيات الاجتماعية – الاقتصادية ، ومستويات

من القدرة البدنية . مع المزيد من أنماط الأشخاص الذين تعرفهم ، تزداد الخبرات التي سوف تعتمد عليها عند محاولتك زيادة تعاطفك .

تدعيم التعاطف في الأشخاص المحيطين بك من الأمور الجيدة التـي تفعلها ، والبحث عن متشابهات بين نفسك والآخرين شيء ممتع . عندما تركز عـلى الاختلفـات بيننا وبين الناس الآخرين ، تزيد الصعوبة إلى حد كبير في فهم الآخرين .

من المفيد أيضـاً ممارسـة تبنـي رؤى أو وجهـات نظـر أخـرى . ثقـف وهيـئ ذهنك لكي يكـون منفتحـاً عـلى الآراء ووجهـات النظـر للأشـخاص الآخـرين ، وانـدمج بنفسك فيها . سوف لا يساعدك هذا فقط على تحسين قدرتك أن تكون أكثر تعاطفـاً ، إنه سوف يساعدك على النمو .

فهم الحنان / الحنو

الراهب الأمريكي Bhikkhu Bodhi ، يذكر أن الحنو يورِّد ما يكمل الحب – العطف . ولكن بينما الحب – العطف له خصائص الرغبـة في سـعادة ورفاهيـة الآخـرين ، فـإن الحنان – الحنو له خصائص الرغبة في تحرير الآخرين من المعانـاة، تلـك الرغبـة التـي تمتد لتشمل كل المخلوقات البشرية وغير البشرية .

الشعور وإظهار الحنان – الحنـو تجـاه الآخـرين أكـثر مـن أنـه علامـة صحية وإيجابية من منظور عالمي . إنـه يمكـن أن يفيـدك ذهنيـاً وبـدنياً . قـد أثبتت البحوث إن الأشخاص الذين هم أكثر حناناً وحنوا ، ليس فقط يتمتعـون بمستويات منخفضة من ضغط الدم ومستويات الكورتيزول ، ولكنهم أيضاً أكثر تقبلاً للتدعيم الاجتماعي . لـذلك ، في الحقيقـة ، النظـر إلى خـارج ذات المـرء ،

يفيد ذات المرء ، وأنه بتـدعيم اتجـاه الحنـان – الحنـو تجـاه الآخـرين ، ربمـا يكـون طريقة جيدة لتحسين حساسيتك الذاتية نحو الضغوط والإجهاد .

قيمة الحنان – الحنو لا يمكن المبالغة في تأكيدها . أي فرد يمكنه أن ينتقد . إنه يتطلب مؤمناً حقيقياً بالحنان – الخنو . لا يمكن لفرد أن يتحمل عبئاً كبيراً يتمثل في أن يعرف أنه لا أحد يتهم أو يفهم ذلك العبء

Arthur H.Stainback

لذلك ، إحدى المزايا الأساسية للحنـان – الحنـو إنـه يسـاعدك عـلى أن تكـون أنت أكثر سعادة ، ويساعد الآخرين حولك على أن يكونوا أكثر سعادة . إذا اتفقنا على أن هذا هدف مشترك فيما بيننا ، بحيث يناضل كل منا لأن يكون سـعيداً ، ومـن ثـم ، يكون الحنان – الحنو إحدى الأدوات الأساسية لتحقيق تلك السعادة . حينئذ ، سـوف افترض مع الحد الأقصى من التأكيد ، مدى أهميـة غـرس الحنـان – الحنـو في حياتنـا ، والتأكد من أننا نمارسه كل يـوم في كـل يـوم . إن القلـب الحنـون هـو القلـب السـليم والسعيد .

كما قد لاحظ ألبرت أنشـتين ، " الإنسـان جـزء مـن الكـل الـذي نطلـق عليـه الكون ، جزء محدود من حيث الوقـت والمسـاحة . إنـه يعـيش خـبرة نفسـه ، أفكـاره ومشاعره كشيء ما منفصـل عـن البـاقي ، نـوع مـن خـداع الـبصر والبصـيرة في وعيـه وشعوره . هذا الخـداع أو الـوهم نـوع مـن السـجن لأنفسـنا ، يقيـدنا داخـل رغباتنـا الشخصية ، ووجداننا مع عدد قليل من الأشـخاص الأكـثر قربـاً منـا . مهمتنـا حينئـذ ، يجب أن تكون تحرير أنفسنا من هذا السجن ، وذلـك بتوسـيع دائـرة حناننـا وحنونـا ليشتمل على كل المخلوقات الحية وكل الطبيعة في جمالها . "

كيف تغرس الحنان – الحنو

سوف يكون لطيفاً جداً أن تكون قادراً على التفكير بأننا نستطيع أن نكون متصفين بالحنان – الحنو في كل موقف ، ولكن أحياناً ، إذا تقابلنا صدفة مع يوم سيئ أو شخص ما لم يكن لطيفاً معنا ، يصبح هذا موقف تحدى . يتطلب الحنان – الحنو الممارسة ، وأي شيء آخر يأخذ بعض الوقت من جانبك .

إننا نحتاج أحياناً إلى فحص ومراجعة منهجنا – عندما يكون شخص ما، في حالة معاناة ، يجب أن نكون حريصين بألا نصل إلى حد الانخراط الكامل في مشاعر الحنان – الحنو للآخرين ، والذي يفقدنا الإحساس برفاهينا الذاتية . الحنان والحنو للذات يمثل حينئذ منصة جيدة للانطلاق .

إنك أيضاً تحتاج إلى أن تكون واعياً ، أن الحنان – الحنو يتطلب القسوة أحياناً ، حيث أن الحنان – الحنو المطلق يمكن أن يعني أن الأفراد الذين يختارون عقلية الضحية سوف يفترسون كرم روحك لتغذية حسرتهم الذاتية حتى بدون معرفة ذلك .

إحدى طرق ممارسة الحنان – الحنو أن تتخيل معاناة إنسان ما قد قابلته حديثاً . الآن تخيل أنك تعيش خبرة تلك المعاناة . تأمل وفكر بعمق ، إلى أي حد تحب أن توضع نهاية سريعة لتلك المعاناة . تأمل وفكر بعمق إلى أي حد يمكن أن تكون سعيداً إذا رغب شخص آخر في وضع حد لمعاناتك ، وتناول ذلك بالفعل . افتح قلبك لذلك الشخص ، وإذا شعرت ولو قليلاً أنك ترغب في انتهاء مثل هؤلاء الأشخاص ، تأمل بعمق ذلك الشعور . ذلك هو الشعور الذي ترغب في تنميته . مع الممارسة المستمرة ، يمكن لهذا الشعور أن ينمو وأن يتدعم .

مرة أخرى الطريقة لتقدم هذا الشعور ، أن تتخيل معاناة شخص ما تعرفه أو قابلته حديثاً . تخيل مرة أخرى أنك ذلك الشخص ، وأنك تعيش خبرة تلك المعاناة . الآن تخيل أن إنساناً آخر يود أن تنتهي معاناتك . ما الذي تحب أن

يفعله ذلك الشخص لإنهاء معاناتك ؟ الآن أعكس الأدوار : إنك الشخص الـذي يرغـب في انتهاء معناة شخص آخر . تخيل أنك فعلت شيئاً ما للمساعدة على تخفيـف وطـأة المعاناة أو التخلص منها نهائياً . لو أنك اكتسبت مهارة هذه المرحلـة ، لفعـل شيء مـا صغير كل يوم للمساعدة على وضع حـد لمعانـاة الآخـرين ، حتـى مـن خـلال طريقـة بسيطة جداً مثل ابتسامة ، كلمة رقيقة ، أو حتى مجرد الحديث إلى شخص ما . مارس فعل شيء ما فيه مواساة للمساعدة على تخفيف معاناة الآخرين .

ومع ذلك ، الاختبار الحقيقي للحنـان – الحنـو يتمثـل في الرغبـة بأنـك تريـد التخفيف من معانـاة أولئـك الـذين يسـيئون معاملتنـا . في أحـد الأوقـات ، أصـبحت حساساً جداً وغاضباً حول شيء ما قاله شخص ما لي ، ولم يكن ذلك الشيء لطيفاً أبداً . صديقي Paul ، الذي كان ملهماً عظيماً لي ، طلب منى حينئذ أن أتخيل أحد الأوقـات الذي قد شعرت فيه بالسعادة ، سعادة حقيقية ، حقيقية . طلب منى كيف جعلتنـي أشعر تجاه الناس الآخرين ، كان ردي أن قلت أنها جعلتنـي أرغـب في أن أحضـن كـل فرد ، وأن أقول شيئاً من المديح والإطراء لهم . حينئذ أدركت أننا حينما نكون سعداء ؛ من النادر أن نؤذي الآخرين .

عندما يكون شخص ما ، ليس لطيفاً معك ، تذكر بأن لديك اختيار . تسـتطيع أن تختار أن تشعر بالاستياء أو المرارة ، أو تستطيع أن تعامل ذلك الشخص بالحنـان – الحنو على أمل أن مثل هؤلاء الأفراد سوف يشعرون بالسعادة . إنهـم بـدورهم ، ربمـا سوف يفكرون بعمق في الطريقة التي استجبت بها، ونتيجة لـذلك ، قـد تـؤثر بصـورة جيدة في سلوكهم مع الآخرين مستقبلاً . إنك أيضاً سوف تكون قد أمضيت وقتاً مركـزاً على انفعالات إيجابية ، وسوف تكون أكثر سعادة إنك استطعت أن تفعل هذا .

فهم الشفقة / اللطف

عندما ترى شخصاً ما يفعل شيئاً ما لطيفاً ، أو شفيقاً ، أو عميق التفكير ، أو أن نكـون نحن المتلقين لمثل هذه الشفقة أو اللطف ، فإنه يلهمنا بأن نكون نحن أكثر شـفقة أو لطفاً . بهذه الطريقة تنتشر الشفقة – اللطف من شخص إلى آخر بما يؤثر على سـلوك الناس الذين لم يسبق لهم أن شاهدوا أبداً فعل الشفقة الأصلي. إنه الغراء الذي يـربط الناس بعضهم بالبعض الآخر ، وأساس لخلق عالم أكثر سعادة .

أحياناً أفكر في أنه سوف لا يكون ممتعـاً أن تعـيش في عـالم تسـوده الشـفقة واللطف ؟ ذلك المكان الذي يقول فيه كل فرد أشياء لطيفة ، تكون الأبواب فيـه دائمـاً مفتوحة ، ليس فيه حقد أو ضغينة أو استعراض للعضلات ، وتهيمن السكينة والسـلام على الأكثر امتيازاً أو أهمية ، لا فرق بـين هـذا وذاك . ومـع ذلـك في العـالم الـواقعي ، يجب أن نكون مستعدين للحقيقة بأنه ليس كل فرد يريد أن يكون شفيقاً أو لطيفـاً . بل إن بعض الناس يرون هذا ضعفاً .

في دوائـر الأعـمال قـد شـاهدت سـلوكيات توصـف بالقسـوة ، واسـتعراض العضلات ؛ إجراءات وأساليب تستخدم بدون رحمة . إنه مرعب حقاً مجـرد التفكـير ، ما الذي يعلمه هؤلاء النـاس لأطفـالهم في المنـزل . الأطفـال الـذين يتعلمـون الاحـترام والتعاطف ، ويترجمون هذه المبادئ إلى كلمات وأفعال شفقة ولطف ، يمكن أن يكون لهم تأثير لافت . إنهم يصنعون من بيوتهم ومدارسهم أماكن أفضل . تظهر الدراسـات أن الأطفال ذوي التنشئة الاجتماعية التي تقـوم عـلى قـيم الشـفقة والتعـاطف ، أقـل احتمالاً لأن يكون فيهم شراسة أو عنف .

مزايا وفوائد الشفقة – اللطف كثيرة ومتنوعة . عندما تعامل الآخرين بشفقة ولطف سوف تشعر بأنك عظيم . فقط فكر حول آخر مرة كنت فيها ظريفاً ، ووديـاً بالنسبة لشخص ما آخر . كيف شعرت حينئذ ؟ أنا أعرف أنه في كـل مـرة أفعـل شـيئاً لطيفاً – حتى لو كان ذلك الشيء متناهي الصغر – أشعر أنني بخير . إن تكـون لطيفـاً مع الآخرين ، يمثل أيضاً طريقة لأن تكون لطيفاً مع نفسك ، كما قد أثبتنا بالفعل مـن قبل .

أن تكون شفيقاً ولطيفاً يعني أنك تستطيع أن تنشر الخير في العـالم ، طريقـة بسيطة لتجعل العالم مكاناً أفضل . سواء كنت تعتقد أو لا تعتقد في القضـاء والقـدر ، يجب أن تدرك أنك عندما تفعل أشياء جيدة ، تحدث لك أشـياء جيـدة . إننـي أعـرف من خبرة شخصية ، أن هذا حقيقي . عندما أعامل الآخرين بالود واللطـف ، يعـود إلى هذا الود واللطف بطريقة ما أو بأخرى . نشر الشـفقة واللطـف عـلى مسـتوى العـالم يساعد على عودة كميته بالكامل إليك مرة أخرى . أفعال الشفقة واللطف من أعظـم الطرق لإلهام الآخرين . عندما أرى شخصاً ما يفعل شيئاً مـا بـدافع الشـفقة والمـودة ، أشعر بصورة لا تصدق أنني إلهمـت ، ويحـرك هـذا رغبتـي أن أفعـل شـيئاً مـا يتسـم بالشفقة والود . عندما تقـوم بـأداء عمـل مـن أعـمال الشـفقة والمـودة ، فـإن أولئـك المحيطين بك سوف يأخذون ملاحظاتهم ، ويمكن أن تكون لشفقتك تأثير بعيد المدى .

الشفقة واللطف شيء مـا نسـتطيع جميعـاً أن ننخـرط فيـه . الشـفقة خيـار تستطيع أن تلجأ إليه في أي موقف بذاته . بينما أعرف أن هذا ليس دائماً سـهلاً ، فإنـه دائماً ممكناً . قد لا تدركه كاملاً ، ولكن في كل لحظـة في حياتـك بـذاتها، يكـون لـديك الخيار لكي تعمل في شفقة ولطف .

كيف تغرس الشفقة / اللطف

الخطوة الأولى في الشفقة أن تكون شفيقاً مع نفسك . سوف تجد إمكانية أن تكون شفيقاً إلى الآخرين فيه تحدياً كبيراً ، إذا لم تكن أنت نفسك سعيداً . السعادة نوع من الشفقة ، لأنك إذا شعرت أنك بخير ، سوف تقود باعتبارك نموذجاً ، وتساعد الآخرين أن يشعروا بالسعادة أيضاً . بنفس الطريقة يمكن أن تصل إلينا عدوى جراثيم الاتجاه السلبي ، السعادة معدية . حاول أن تبتسم إلى شخص ما . إنه من النادر جداً أننا لا نحصل على مكافأة رد الابتسامة ، وتستطيع الابتسامة أن تفتح الكثير من الأبواب .

نوع الشفقة – اللطف الناتج عن الشعور بالحب ، قديم جداً ، بسيط جداً ، مباشر جداً ، وفعال جداً . قلب أو جوهر الممارسة لغرس هذا النوع من الشفقة ، يأتي من توليد أربع رغبات إيجابية لكل المخلوقات : إن تكون آمنة ، أن تكون سعيدة ، أن تكون في صحة جيدة ، وأن تكون سهلة .

يتضمن هذا كل فرد نهتم به ، أولئك الذين لا نهتم بهم ، وأولئك الذين لا نهتم عنهم . من الطبيعي أن يكون من السهل توفير هذه الرغبات الأربع الإيجابية بالنسبة لأسرتنا وأصدقائنا . إنه يمثل تحدياً توليد ذلك النوع من الاتجاه نحو الأفراد الذين لا نبالي بهم ، وإنه يمثل تحدياً لافتاً إلى حد كبير توليده بالنسبة للأفراد الذين لا نحبهم ، كما قد تناولت بالفعل .

لإعداد المسرح لممارسة نوع شفقة الشعور بالحب ، يمكن أن يكون معاوناً أن نأخذ في اعتبارنا أن الطريقة التي صنفنا بها تغييرات الناس بمضى الوقت ، أحياناً يكون التغيير سريعاً جداً ، أحياناً أكثر بطئاً . مهما كانت الخبرة التي نعيشها في الحياة ، فإنها ليست دائمة ، ولكنها توصف بأنها مؤقتة .

أخيراً ، إنها تستحق الملاحظة ، وتتناغم مع الجوهر الأصيل لطبيعتنا . ماذا نحب عندما نكون منفتحين ، واضحين ، ولدينا حضور بالكامل ؟ ما هي

طبيعتنا الحقيقية ؟ هل نحن حقيقة نحب أن يعاني الآخرون ؟ هل نحن حقيقة نرغب في خلق الأسباب والظروف من أجل معاناتنا الذاتية ؟ ما هو الخطأ مع غرس رغبات منفتحة القلب وإيجابية لأنفسنا وللآخرين ؟

ومن ثم ممارسة الشفقة الناتجة عن الحب بسيطة جداً . فقط خذ كرسياً مريحاً في مكان هادئ وأغلق عينيك . أولاً ، فكر في شخص ما تحبه . أرسل له ثلاث رغبات . إنك تستطيع إما أن تكرر كل منها لفترة ما مع ذلك الشخص الذي في ذهنك ، أو فكر فقط حول كيف أن تلك الرغبات تظهر وتؤثر على موقفه . الجزء الصعب أن ترسل شفقة الحب إلى أولئك الأشخاص الذين ربما لا تشعر أنك إيجابي نحوهم . ومع ذلك ، هذا النوع من العملية ليس فقط سوف يمكنك ويساعدك لكي تتغلب على أي استياء أو شعور سيء يكون لديك ، إنه سوف يقوى قدرتك على غرس الشفقة - اللطف الأصيلة .

غرس الشفقة / اللطف : قمة النصائح والإرشادات

- افهم الفرق بين التعاطف ، الحنان – الحنو ، الشفقة – اللطف
- نمى القدرة على أن تتقمص انفعالات شخص ما ، وتضع نفسك في مكانه (أو في حذائه) .
- اكتشف العالم من منظور شخص آخر
- أنصت إلى ما يكون على الناس من حولك أن يقوله
- اهتم بصدق بمشاعر الناس الآخرين
- انظر إلى ما وراء سلبية الناس ، وأشعر بالحنان والحنو
- افهم مزايا الشفقة / اللطف لنفسك وللآخرين

- اختر الاتجاه الذي يدعم سلوكيات الشفقة / اللطف
- نمى سلوكيات شفقة الحب غير المشروطة
- راجع سلوكك يومياً وافعل أفضل ما تستطيع

نحن نصنع معيشتنا بما نحصل عليه ، ونصنع حياتنا

بما نعطيه

Winston Churchill

الفصل الثاني عشر

إحداث الفرق

MAKING A
DIFFERENCE

أنت الشخص الوحيد الذي يمكن أن يحدث الفرق .
أياً ما كان حلمك ، إذهب إليه .

Earvin Magic Johnson

قصة الفصل الثاني عشر

في أحد الأيام كان هناك رجل يمشي في محاذاة الشاطئ عندما لاحظ طفلاً صغيراً يلتقط شيئاً ما ويرميه بلطف في المحيط . اقترب الرجل من الطفل وسأله ، " ماذا تفعل ؟ "

الطفل الصغير الذي كان يدعى Tom ، أجاب ، " انقذ كل قناديل البحر التي قد جنحت على الشاطئ . الأمواج المتكسرة نشيطة ، والمياه القريبة من الشاطئ في حالة انحسار (الجزر) ، وإذا لم أعيدها إلى المياه مرة أخرى ، سوف تموت .

نظر الرجل هنا وهناك ، ولاحظ أميالاً وأميالاً ممتدة من الساحل ، والآلاف من قناديل البحر جانحة .

نظر الرجل إلى الشاطئ مرة أخرى ، وبعد ذلك إلى Tom ، وقال ، " حسناً ، سوف لا تحدث الكثير من الفرق ، أليس كذلك ؟ "

بعد أن استمع بأدب ، انحنى Tom إلى أسفل ، والتقط واحدة من قناديل البحر ، وألقاه في المحيط . حينئذ نظر إلى الرجل ، ثم ابتسم ، وقال ، " أحدثت فرقاً لذلك القنديل .

أحب هذه القصة ، وأحب الكثير من القصص في هذا الكتاب ، التي توضح نقطة صحيحة جداً . ومع ذلك ، هذه قصتي المفضلة ، لأنها ببساطة تلقى الضوء على القدرة التي نمتلكها جميعاً . إنها تثبت إننا جميعاً لدينا قيمة ، وانطلاقاً من غرض إيجابي ، يمكننا جميعاً أن نحدث فرقاً .

يمكن أن يكـون لـدينا جميعـاً غـرض ، إذا اخترنـا ذلـك . الطريـق إلى الحيـاة السعيدة يتطلب اكتشاف غرضنا . حينئذ ، تصـبح الحيـاة ذات معنـى إلى حـد كبـير . عندما تستطيع أن تحدد غرضك بوضوح ، سوف يساعدك هذا على تشكيل وجـودك ، ويساعد الآخرين حولك . يجب أن يكون الغرض الإيجابي العامل النهائي للشعور بأنـك بخير . إنه الأساس الذي يحركك بقوة لكي تشعر بأنك أكثر تحفيزاً وبهجة حول حياتك .

عندما تستيقظ صباح كل يوم ، وأنت تعرف أنك تسـتطيع أن تضـيف قيمـة إلى العالم حولك ، سوف يعطيك هذا قوة وطاقة الحياة التي تبدو أحياناً أنها مفقـودة . إذا لم تكن قد حددت غرضك بعد ، حينئذ ، الفرصة لـديك الآن هنـا مبـاشرة لتبـاشر الشروع في رحلة مثيرة للاكتشاف .

المعنى والغرض

عندما كان ابن صديقي Melanie ، ويدعي Matthew صغيراً ، اعتاد أن يسأل الناس ، " من أجل ماذا أنت موجود ؟ " ياله من سؤال عظيم ! إنني أتساءل ، كم مـرة توقفنـا نحن ، وطرحنا على أنفسنا نفس السؤال .

طبقاً لبعض الفلسفات يعبر غرضنا عن الأساس المركزي للعيش حياة إنسـانية إيجابية . يعتقد آخرون بأن غرضنا ليس ثابتـاً ، ولكننـا نسـتطيع أن نختـار بحريـة مـا نريد أن نكونه . إنها في الحقيقة فلسفة جدلية متعمقة .

بالنسبة لبعض النـاس ، الغـرض مـن الحيـاة عبـارة عـن هـدف جـوهري ومحوري ؛ بالنسبة لناس آخرين ، تحقيق ما ننشده والغـرض منـه متوقـف خوفـاً

من الفشل أو نقص الدافع ، أو مجرد رغبة عمياء تريد المتعة سعياً من أجل أنفسهم فقط .

ومع ذلك ، سوف يبدو أن بعض الناس الذين لديهم المعنى والغرض في حياتهم هم أكثر سعادة ، يشعرون أنهم أكثر سيطرة على حياتهم ، ويحصلون على الكثير من أي شيء يفعلونه . إنهم أيضاً يعيشون خبرة أقل من الضغوط ، أقل مع القلق وأقل تعرضاً لمعايشة خبرة الاكتئاب فترات طويلة . أحياناً نحتاج جميعاً إلى أن نتوقف لكي نكتشف غرضنا .

دراسة العلماء للأفراد الذين يعتقدون أن حياتهم لها معنى تظهر دليلاً أكثر إيجابية لرفاهيتهم العامة . يصف Martin Seligman (مؤسس الفلسفة الإيجابية) المعنى باعتباره المكون المحوري للسعادة . وجود معنى في حياتنا يفسر أننا جزء من شيء ما نعتقد فيه حقيقة وبأنه أكبر من أنفسنا*.

إنه يساعدنا على إجابة الأسئلة المشتعلة : " لماذا نحن هنا ؟ " ، " عن ماذا نتحدث بأي طريقة كانت ؟ " غالباً إنها شيء ما ذلك الذي يمكن ترشيحه إلى إجابة واحدة محددة ، وتذهب إلى ما هو أبعد من نشاطنا اليومي . إنها ترشدنا إلى كيف نختار أن نعيش حياتنا ، وماذا نناضل من أجله . إنها توفر لنا إطار عمل وقياس الأهداف التي وضعناها لأنفسنا وبأنفسنا . إنها يمكن أن تساعدنا على أن ندرك الغرض مما يحدث لنا . إنها يمكن أن تزودنا بمصدر يريحنا ويقوينا على تحدى الأوقات الصعبة في حياتنا . الأكثر من كل هذا ، إنها تساعدنا على أن نشعر بأننا لسنا لوحدنا ، لأننا جزء من شيء ما أكبر كثيراً .

شخصياً ، أحب مفهوم أننا جميعاً مرتبطين ، وأننا إذا آذينا الآخرين ، سوف ينتهي بنا الأمر إلى أن نلحق الأذى بأنفسنا فقط . لذلك ، نحن لدينا

* طبقاً للأديان السماوية جميعها : هذا الشيء هو خالق الكون . (المترجم)

غرض في أن نكون متسمين بالشفقة ومراعاة مشاعر الآخـرين في سـلوكنا. مـع تحملنـا المزيد من المسئولية الشخصية بالنسبة للتداعيات الناتجة عن تصرفاتنا ، يصبح غرضـنا أكثر تشريفاً لنا . إذا تعاملنا مع أي موقـف حيـاة بمقاصـد إيجابيـة وشـفيقة ، حينئـذ سوف نكون منشئين لمساهمتنا الفردية العظيمة في خلق عالم أفضل .

اكتشف غرضك

الدين ، جوهرياً عبارة عن نظم من الثقافة والمعتقدات التي تـربط الإنسـانية بـالأمور الروحانية ، وأحياناً إلى القيم الأخلاقية التي يمكن أن تـوفر المعنـى لكثـير مـن النـاس . تفترض البحوث أن الناس ذوي الإيمان الديني يميلـون إلى التمتـع بمسـتويات متوسـطة من السعادة والرفاهية مقارنة بأولئك الذين ليس لديهم معتقدات دينية .

الدين والروحانيات ليست مع ذلك هي المصادر الوحيدة للمعنـى . بالنسـبة للكثيرين منا ، علاقاتنا مع الآخرين يمكن أن توفر مصدراً أساسـياً للمعنـى في حياتنـا . يمكن أن تخلق الأسرة ، الأصدقاء والمجتمع على امتداده إحساساً بالتواصلية والترابطية التي توفر أيضاً المعنى والغرض .

بالنسـبة لـبعض النـاس ، يـأتي المعنـى مـن خـلال الخـبرات ، وغالبـاً ، الخبرات الصعبة . أفراد آخرون يجدون معناهم مـن خـلال التفكـير العميـق ، آخرون من أن يحب وأن يُحَب ، وآخرون من مجـرد الطريقـة التـي يختارونهـا للتقرب ودراسة الناس الآخرين والعالم من حولهم . يستطيع كـل منـا أن يجـد

طريقه – ولكن من الأفضل أن تتذكر أهمية المعنى عند إجراء الاختيارات الضخمة التي تتناول الأسر ، الوظائف ، أساليب الحياة والأولويات .

يرى بعض الناس أن المعنى بالنسبة لهم يتمثل في العثور على " حرفتهم" ما هو مؤكد أن المعنى شيء ما شخصي جداً . لا أحد آخر يمكن أن يخبرنا ما هو الذي يعطينا معنى لحياتنا ، وإذا اعتمدنا على الآخرين ، بدلاً من أن نتحمل مسئوليتنا الشخصية ، فإننا نترك أنفسنا عرضة للأذى . علينا أن نكتشف طرقاً مختلفة لاكتشاف المعنى . إننا نحتاج إلى اكتشاف ، تحديد ، وتتبع غرضنا مع النية الإيجابية في جعل العالم مكاناً أفضل .

العطاء

كما قد قررنا بالفعل في " الفصل الحادي عشر ، " الشفقة تمثل القاعدة الذهبية ، ومفتاح العثور على السعادة ، وأيضاً مساعدة الآخرين على أن يكونوا سعداء . يعتقد الكثير من الناس أنه ليس لديهم ما يتخذونه لإحداث الفرق على مستوى العالم . إنهم يعتقدون أن أسماءً فقط مثل غاندي ، الأم تريزا أو ألبرت أنشتين ، قادرين على إحداث الفرق على مستوى العالم .

الحقيقة أن كل شخص لديه القدرة على المساهمة ، ويحدث الفرق على مستوى العالم بطريقته الذاتية المتفردة . كما هو الحال في قصة الطفل الصغير مع قناديل البحر ، لا يحتاج الأمر إلى شيء ما خارج قدرتك ، ولا يتطلب مهارة عالمية . إنه يحتاج فقط إلى شيء ما تفعله ، مع النية في فعل شيء جيد .

ومن ثم ، إذا أردت أن تشعر بأنك بخير ، افعل بعض الخير للآخـرين . يمكـن أن تكون سلوكيات صغيرة ، وغير مخططة ، أو تطوعاً منتظماً ، والتي تعبر عن طريقـة قويـة لتـدعيم سـعادتنا ، وأيضـاً أولئـك المحيطـين بنـا . قـد يكـون الأشـخاص الـذين تساعدهم غرباء ، أعضاء الأسرة ، أصدقاء ، زملاء ، أو جيران . العطاء للآخـرين ، يمكـن أن يكون في شكل ابتسامة ، كلمة واحدة طيبة ، إيماءة ذات معنى حسن .

توضح الدراسات العلمية أن مساعدة الآخرين تعمل عـلى ازدهـار السـعادة. إنها تزيد من الرضا بالحياة ، توفر إحساساً بالمعنى ، تزيد من مشاعر الجدارة ، تحسن مزاجنا ، وتخفف الضغوط والإجهاد . إنها تستطيع أيضاً أن تبعد أذهاننا عن مشكلاتنا الذاتية .

توجد بعض الارتباطات القوية بين السعادة ومساعدة الآخرين . أولاً . تساعد السعادة على القيام بعمل المساعدة . الأفراد السعداء أكثر احتمالاً لأن يكونوا مهتمـين أو يميلون إلى مساعدة الآخرين . الاحتمال الأكبر أنهم قد أظهـروا حـديثاً شـفقتهم إلى أفراد في حاجة إلى مثل هذه الشفقة ، أو أنفقوا نسبة كبيرة من وقـتهم أو أمـوالهم في مساعدة آخرين .

من المفترض منذ وقت طويل أن العطاء يؤدي أيضاً إلى المزيد من السـعادة ، وهذا قد بدأ حديثاً فقط إثباته وإقامة الـدليل عليـه علميـاً . أنـه ذو دلالـة كبـيرة أن مساعدة الآخرين يساهم في مساعدتنا . يعيد العلماء النظر في فكرة ما يطلـق عليـه " جينات الأنانية " ويكتشفون الآن تطور مفاهيم الإيثار ، التعاون ، الحنو والشفقة .

العطاء ليس فقط متعلقاً بالمال ، كما قـد يعتقـد الـبعض ، لـذلك أنـت لست في حاجة إلى الانتظار إلى أن تفوز باليناصيب ! يمكن أن يكـون العطـاء إلى الآخرين بسيطاً جداً إلى حد مجرد الابتسامة أو كلمات تعاطف أو حنان قليلـة ،

أو أيماءة عميقة المشاعر . إنها يمكن أن تتضمن الوقت ، الرعاية ، المهارات ، التفكير أو الاهتمام . إحياناً يمكـن أن يعنـي هـذا أكـثر مـن أي إيمـاءات ماليـة . العطـاء يربطنـا بالآخرين ، يخلق مجتمعات أقوى ، وتساعد على بناء مجتمع أكثر سعادة لكل فرد .

الـبشر بصـفة عامـة مخلوقـات اجتماعيـة بطبيعـتهم وقـد تطـوروا كسـلالة يعيشون في جماعات . عندما يتحلى الناس بالإيثار ، فإن الاحتمال الأكبر أن يحـب كـل منهم الآخرين ، ومن ثم يبنون ارتباطات اجتماعية أفضل ، أقوى ، شـبكات اجتماعيـة أكثر تدعيماً ، والتي تؤدي إلى مشاعر متزايدة من السعادة والرفاهية.

كان من بين الأفكـار المتداولـة أن المخلوقـات البشريـة تفعـل الأشـياء عنـدما يحصلون على شيء ما في المقابل . ومن ثم ، كيف نستطيع نحن أن نفسر الناس الذين يؤدون أعمال الشفقة أو يتبرعون بالأموال دون ذكر أسمائهم ؟ تظهر دراسة المـخ الآن أنه عندما نعطي الأموال للأعمال الخيرية ، تضيء نفس الأجزاء في المخ كما لو كنا نحن نستلم الأموال أنفسنا ، أو نستجيب إلى أشياء مبهجة أخرى مثل طعام جيد ، أموال أو مناظر طبيعية خلابة . العطاء إلى الآخرين ينشط مراكـز التحفيـز في أمخاخنـا ، والتـي تجعلنا نشعر بأننا بخير ، وتشجعنا بحيويـة عـلى تكـرار وتكـرار نفـس الشيء . إعطـاء الأموال للأعمال الخيرية يؤدي حرفياً إلى الإحساس كما لو كنت أنت تتسلمه ، وخاصـة إذا كانت التبرعات تطوعية .

إعطاء المساعدة له اقتران بالصحة الذهنية أقوى مـن اسـتلام المسـاعدة . قد أظهرت الدراسات أن المتطوعين لديهم أعراض اكتئاب وقلق أقـل ، ويشـعرون بأنهم يتمتعون بأمل ورجاء أكبر . إنه أيضاً يـرتبط بمشـاعر الخـير حـول أنفسـنا .

إنه يمكن أيضاً أن يبعد الناس من حبس أنفسهم داخل سجون مشكلاتهم ، وأن يكونوا شاكرين نعمة ما لديهم .

كيف تحدث فرقاً

توجد طرق كثيرة يمكنك أن تحدث من خلالها فرقاً ، بصرف النظر عن ضخامته أو صغره . أنت أيضاً يمكنك أن تنقذ قنديل البحر بطرق كثيرة .

منذ وقت قليل مضى ، كنت أقوم ببعض العمل في " أثيوبيا . " في طريقي إلى العمل كل صباح في العاصمة " أديس أبابا " أمر برجل أعرج جالساً في الشارع ، الذي سوف يبتسم كل يوم ويقول مرحباً . توقفت في صباح أحد الأيام لأرى ماذا كان يعمل ، ولاحظت لديه صندوقاً صغيراً عليه عدد قليل من الأقلام البلاستيك . تبدو إلى حد ما قديمة وممزقة . ومع ذلك ، كان يحولها ببطء شديد ، وبمهارة لافتة حيث ينسج عليها العلم الأثيوبي بألوانه الأصفر ، الأحمر ، والأخضر مستخدماً خيوط دقيقة جداً ، شجعته وأطريت حرفته ، ورأيت الفخر في عينيه .

لاحظت كل يوم أنه فقط عدد قليل من الأقلام يضاف إلى صندوقه ، وسألته ، كم يستغرق من الوقت النسيج على كل قلم . بكثير من الإيماءات تعلمت أنه يستطيع أن ينجز ستة أقلام في اليوم ، عندما نظرت إلي يديه المشوهتين تأكدت بأن كل قلم يأخذ الكثير من المجهود الشاق .

في اليوم الأخير من هذه المهمة قررت شراء بعض الأقلام لأصدقائي ولأسرتي . عندما اقتربت منه ، ابتسم وأعطاني قلماً ، وعندما وضعت يدي في جيبي لأدفع ، هز رأسه وأصر أن آخذ القلم . إنه هدية . هذه الإيماءة هزتني في

الأعماق . الحقيقة في أنه استطاع أن يعطـي بكـل هـذا السـخاء ، بيـنما لم يكـن لديـه الكثير ، جعلت قلبي يهتز طرباً إلى حد الغناء .

حينئذ أصررت على أن اشتري كل الأقلام التي لديه ، لأننـي كنـت قـادراً عـلى ذلك . عند هذه النقطة ، أدركت أنه قد أعـاطني القلـم لأنـه كـان قـادراً عـلى ذلـك . وهكذا ، الحقيقة إننا نستطيع جميعاً أن نعطي . نستطيع جميعاً أن نساهم.

James Joyce الذي كتب Ulysses ، اعتقد أننا يجب أن " نوفر الثلث، ننفق الثلث ، ونعطي الثلث . " إنني أشعر بالحنو نحو الأعمال الخيرية ، وأعتقد أننا جميعاً نحتاج إلى أن نؤدي دورنا في هذا المجال الإنساني المحوري ، ولا نتحدث هنا عن المال . نعم ، الأموال مفيدة ، وكل الأعمال الخيرية تحتاج إليها . ومع ذلك ، الوقت ، التدعيم والمساهمة تمثل أهمية كبيرة . إنه مـما يـدعو إلى الأسـف والأسى ، مـع تزايـد إنشـغال حياة الناس بالماديات ، واللعب ، والأدوات ، وتصميم الأشـياء الهزليـة ، يتنـاقص وربمـا يتلاشى لدى البعض الوقـت المتـاح لـديهم للتفكـير في العطـاء . أو أنهـم يعتقـدون أن الهبات أو التبرعات الضخمة يمكن أن تريح ضمائرهم . وللأسف مرة أخرى ، يبدو أننـا غرسنا في وجدان العالم الغربي ذهنيـة " أنـا " ، " أنـا ." بالتأكيـد إذا بـذلنا القليـل مـن الوقت مركزين أكثر على الآخرين ، سوف نبذل وقـت أقـل مركـزين عـلى موضـوعاتنا الذاتية حيث الانغماس الذاتي لا يساعد وضد الإنتاجية ، كما تدعو القيم الغربية .

لذلك ، أبدأ بفعل أشياء إيجابية . وكما تقول الأم تيريـزا ، " نحـن لا نسـتطيع أن نفعل أشياء ضخمة على هذه " الأرض " ، فقط أشياء صغيرة ، مع حب أكبر ."

فيما يلي القليل من الطرق التي تستطيع أن تحقق الفرق من خلالها.

قيادة الطريق

المثال الجيد له ضعف قيمة النصيحة الجيدة . عندما نأخذ على عاتقنا أن نفعل الأشياء لإحداث الفرق ، يجب أن نسعى أيضاً للتأثير على الآخرين لكي يبدأوا في فعل الأشياء التي تحدث فرقاً أيضاً . تتمثل الطريقة المثلى لإقناع الآخرين في القيادة بالمثال أو النموذج . إبدأ بفعل أي شيء داخل قدرتك اليوم . إبدأ بإظهار المزيد من الأخذ في الاعتبار مشاعر الآخرين بالنسبة للأفراد الذين تعيش معهم ، تعمل معهم ، على اتصال بهم يومياً . كل مجهود له وزنه بصرف النظر ، كم هو صغير أو ليس له دلالة تذكر ، كما يبدو . فقط افعل شيئاً ما ، وأفعل شيئاً ما بصورة جيدة .

احترم وقيم الآخرين

لقد ذكرت في الفصل الثامن المدير الذي ترك جلسة تقييم الأداء في منتصفها لأن تليفونه المحمول أثناء الجلسة أتى إليه برسالة أفضل أو أكثر أهمية . يبدو أن هذا النوع من الذهنية مزدهرة . نحن نعيش في عالم فيه كل شيء قابل للتخلص منه ، ويمكن إحلال شيء ما آخر مكانه ، حتى العلاقات . أو على الأقل يبدو ذلك أنه يمثل الإدراك .

كم مرة شاهدت الناس على تليفوناتهم المحمولة منهمكين إلى حد أنهم لا يباشرون مجرد الاتصال بالعين ، إذا لم نتحدث عن الإنخراط مع شخص ما بجوارهم قد يكونون في حالة اتفاق على تعاملات تجارية معه ؟ إعطاء الناس اهتمامك الكامل ليس فقط نوعاً من اللطف أو المودة ، إنه يظهر الاحترام والأخلاق الحسنة . المرة القادمة ، يكون فيها الاتصال واحد – إلى – واحد ، أنظر إليه في العين ، ابتسم ، وقل شكراً . إنها مثل هذه الأشياء البسيطة التي تهم .

أنصت إلى الأفراد الآخرين

الإنصات إلى الأفراد الآخرين ، دون أن تضعهم موضع التقييم وإصدار أحكامك عليهم ، من بين الأشياء الأكثر مودة ولطفاً التي يمكنك القيام بها . بعض الناس قد يريدون المشاركة في مشكلة ، وقد يكونون عارفين الإجابات لحل المشكلات التي يواجهونها . إنهم فقط لم يدركونها بعد . عندما تدعهم يطرحونها من البداية وحتى النهاية ، فإنك تستطيع أن تساعدهم . أحياناً قد يحتاجون إلى التشجيع والمساعدة لكي يبدأوا هذا المسار الجديد؛ إحياناً قد يحتاجون إلى تدعيمك العلمي ؛ وأحياناً قد يريدون فقط أن تجلس وتنصت إليهم .

يريد الناس أيضاً أن يشاركوا خبراتهم الإيجابية . أن تكون متحمساً وتخبر شخصاً ما حول علاقتك الجديدة ، أجازة عطلة أو عمل ناجح حققته ، يمكن أن يجعل الخبرة في إجمالها شيقة ومثيرة . أنصت وعيشها معهم لأنها سوف تجعلهم سعداء .

دافع عن الناس الآخرين

إنني متأكد أنك قد شاهدت شخصاً ما يتلقى معاملة غير عادية . إنه يحدث سواء مهنياً أو اجتماعياً ، أن نجد أحياناً أشخاصاً يستحقون الاعتراف والتقدير، ولا يحصلون عليه . ربما لأنهم مرعوبون من المواجهة ، ويجدون صعوبة في تقديم أنفسهم . عندما تشهر سلاحك من أجلهم وتتأكد بأنهم قد حصلوا على استحقاقاتهم، سوف تحدث تأثيراً دائماً على حياتهم . إنهم بدورهم سوف ينالون

العدل الذي يستحقونه ، ويشعرون أنهم أفضل . كن حريصاً بأنك قد حصلت على المعلومات الصحيحة من البداية وحتى النهاية دون التسرع في اتخاذ قرار .

تدعيم الأعمال الخيرية

يوجد العديد من الأعمال الحيوية التي أدعمها بحيوية ، ويجري جميعنا اختيارات حول أيتها نريد أن نخصص لها الوقت والمال . توجد طرق عديدة مختلفة تستطيع من خلالها القيام بواجبك الخاص في هذا المجال . مهما يكن الشيء الذي يلهمك أو يدفعك ، إنه أكثر من أن يكون احتمالاً أن العمل الخيري الذي تختار أن تدعمه سوف يأتي إلهامه من خبرة ما في حياتك ، وأنك تشعر نحوه بالتعاطف والحنو .

منذ سنوات مضت ، عندما كنت أعيش في " لندن " كنت أسير على طول شارع أكسفورد في درجات حرارة تحت الصفر ، كان هنالك رجل يرتعش من البرد ، وقد لف نفسه بإحكام داخل بطانية ظاهرة القذارة . قررت بأنني سوف أذهب واشتري له كوباً كبيراً من الشاي الساخن جداً ، والذي وضعته بالقرب منه . عندما واصلت المشي بعيداً ، لاحظت اثنين من الغرباء حسنى المظهر يشيران إلى الرجل ويضحكان عليه . اتذكر بأن هذا أغاظني واشعرني بالاستياء تماماً ، وعندما وصلت إلى البيت غاضباً ومحبطاً ، قررت أن أوجه طاقتي الانفعالية إلى شيء ما بنَّاء .

استناداً إلى خلفية هذه الخبرة أنشأت مجموعة لتدعيم العمل الخيري الذي تباشره جمعية Barnados الخيرية ، التي أنشأت مشروعاً لتدعيم الأطفال الصغار الذين يطلق عليهم أطفال الشوارع في مدينة Camden . جمع الأموال بحيوية للمشروع على مدى سنتين حقق نتائج لافتة . لقد تعلمت الكثير حول الكرم والشفقة ، وكم يمكن أن يكون عليه أفراد التدعيم من سلوكيات

تدعو للإعجاب والدهشة . إذا لم يستطع الناس أن يعطوا أموالاً ، فإنهم أعطوا الوقت والتدعيم . أيضاً ، تعلمت حجم التحدي الذي يمكن أن يواجه الكثير من المنظمات التي تحاول جمع الأموال ، ولا تستطيع أو تحشد الدعم الذي تحتاج إليه .

المتاجر الخيرية طريقة جيدة جداً للمساهمة في الأعمال الخيرية . لدينا جميعاً أشياء . وأنا متأكد أننا نحتفظ بها في الدواليب ، لأننا نعتقد أننا قد نحتاج إليها يوماً ما . ومع ذلك ، كم تحتاج إليه حقيقة من ذلك المخزون في الدواليب ؟ إنني أتصاغر وأشعر بالإنكماش عندما أسمع المشاهير يقولون زهواً أن لديهم المئات من الأحذية مستقرة داخل دواليبهم . عندما ندرس بدقة كم عدد القطع الاحتياطية أو الإضافية التي نحتاج إليها من أي شيء ، يبدو لنا بوضوح مدى الطمع الذي لدى بعض المشاهير . لدى نهاية الأسبوع القادمة ، لماذا لا تتخلص من الأكوام المتراكمة في حياتك ، وتعد حقيبة أو حقائب ضخمة ، وتذهب حيث تشارك بكل الأشياء الإضافية التي لا تحتاج إليها حقيقة ، والتي من المحتمل أنك سوف لا تستخدمها أبداً مرة أخرى إلى متجر الأعمال الخيرية المحلي الذي يستلم مثل هذه الأشياء لبيعها لصالح المؤسسة الخيرية التابع لها المتجر ؟

عندما يتعلق الأمر بالأعمال الخيرية لو أن كل شخص قدم القليل فقط يمكن أن تحدث فرقاً عملاقاً .

أعمال الشفقة العشوائية

يوجد الكثير الذي يمكنك أن تفعله . إنها تلك الأشياء الصغيرة التي يمكن أن تضيف للمرء يوماً آخر ، مثل مساعدة شخص ما يحمل حقيبة أو يجر عربة ثقيلة جداً ، محاولة فتح باب ، التقاط بعض المخلفات . في الحقيقة لا يلزم أن

تكون ضخماً . أن تكون لديك الشجاعة لإطراء شخص ما إذا كان يبدو رقيقاً يمكن أن تجعله متألقاً طول اليوم . الاحتمال الأكبر أنك قد كنت على طرف نهاية الاستلام لبعض أنواع اللطف أو الحنو ، لذلك فإنني متأكد أنك تعرف مدى جودة المشاعر التي يجعلك تعيشها . يوجد أيضاً في نهاية الكتاب موقع web عبر الانترنت ضمن قائمة عشرة مواقع للمساعدة ، يتناول أعمال الشفقة العشوائية . سوف يعطيك هذا بعض الإلهام .

لقد قرأت في مكان ما عن سيدة تحمل معها دائماً مظلة (شمسية) إضافية، عندما يتساقط المطر ، إذا حدث أن شخصاً ما تعرض لموقف مثل هذا ، فإنها تقدم له يد المساعدة . لقد وجدت هذا حقيقة مؤثراً جداً . التفكير المسبق عظيم ، وبالفعل طريقة جيدة لإعداد أذهاننا لكي تتسم بالشفقة واللطف . التفكير في طرق المساعدة الإضافية بصورة مسبقة احترازية . إنني أحب ذلك .

يوجد الكثير من قصص الشفقة واللطف تشع الدفء في القلوب ، تصرفات صغيرة تراعي مشاعر الآخرين ، والتي لدى كل فرد القدرة على القيام بها . في أي مكان تكونه ، ومع أي شيء تفعله ، سوف توجد الفر ص . في البيت ، يمكن أن تتمثل في التأكد من أنك لم تجعل أحبائك من أعضاء الأسرة يشعرون بأنهم كمًّا مهملاً : هدية صغيرة تحت المخدة ، وجبة مفاجئة ، القيام بأعمال المطبخ يوماً لم يكن دورك !

في مكان العمل ، يمكن أن تكون مجرد التأكد بأنك قمت بعمل الترتيب اللازم لمكان ما قبل أن يصل زميل لك يحتاج إلى العمل في نفس المكان ، أو قمت بشراء باكو شيكولاته ، أو طقم أقلام لكي تقول شكراً على مساعدتك التي تلقيتها على العمل في مشروع ما . إن الأمر يستحق بذل مجهود واع للاعتراف عندما يكون شخص ما قد فعل شيئاً ما بصورة جيدة ، لكي تقول شكراً ، وأن تدعهم فقط يعرفون أنك تقدر صنيعهم .

في أي مكان تجد فيه نفسك ، الحياة ملزمة وملتزمة بأن تزودك بالفرص . إنه يفيدك كثيراً أن تكون دائماً على طريق الأعمال الخيرية . تمسك بتلك العادة التي تدفعك إلى فعل شيء ما كل يوم يجعلك فخوراً لأن شخصاً ما آخر قد حصل على فائدة مباشرة منه .

كن سعيداً

السعادة والحب هما أعظم هديتين يمكنك تقديمهما إلى العالم . في الغالب الأعم، نحن مستغرقين حتى النخاع في أوهامنا الذاتية الصغيرة ، وقد نسينا ، ولا نزال ننسى أن هناك أفراداً في هذا العالم الذين نستطيع أن نرسم ابتسامة سعادة على وجوههم والذين نستطيع أن نجعلهم يشعرون بأنهم إلى حد ما محبوبن .

لتحدث الفرق الآن تماماً إلى نفسك والعالم من حولك ، وكن سعيداً

إنشئ الفرق : قمة النصائح والإرشادات

- حدد غرضك والمعنى في الحياة
- اتخذ قراراً للسعى إلى الفرص التي تجعلك متعاطفاً وشفيقاً
- مارس الشفقة على أساس يومي
- كن قائد الطريق وضع الأمثلة الإيجابية
- احترم وقدر الناس الآخرين
- أنصت إلى ما ينبغي أن يقوله الناس الآخرون
- دافع عن الناس الآخرين عندما يعاملون بصورة غير عادلة

- دعم الأعمال الخيرية وتطوع من أجل مشروعات المجتمع
- إظهر أفعال الشفقة العشوائية
- إنشيء الفرق الآن تماماً – كن سعيداً

لا أحد يمكنه أن يفعل كل شيء ، ولكن كل واحد يمكنه
أن يفعل شيئاً ما .
مؤلف غير معروف

موارد السعادة

قمة عشرة – مواقع web للسعادة

يوجد الآن المزيد والمزيد من مواقع web التي تركز على الأشياء الإيجابية في الحياة . فيما يلي قمة عشرة مواقع مفضلة لديَّ ، والتي تقدم بعض النصائح العظيمة .

1- الأجراء من أجل السعادة

الموقع : www.actionforhappiness.org/

الإجراء من أجل السعادة حركة للتغير الإيجابي الاجتماعي . إنه يهدف إلى أن يجمع معا الناس من كل مناحي الحياة الذين يرغبون في أن يقوموا بدور ما في خلق مجتمع أكثر سعادة لكل فرد . إنني أوصى بشدة أن تسجل نفسك وتلحق بالحركة . إنها سوف تغير حياتك بصورة إيجابية ، وأيضاً تفيد الآخرين في نفس الوقت !

2- أفعال الشفقة العشوائية

الموقع : www.randomactsofkindness.org/

مؤسسة أفعال الشفقة العشوائية مؤسسة غير ربحية معترف بها عالمياً ، أسست انطلاقاً من الاعتقاد القوى في الشفقة ، غرضها الأساسي توفير الموارد والأدوات التي تشجع على أفعال الشفقة

3- أخبار السعادة

الموقع : www.happynews.com/

يؤمن هذا الموقع بالفضيلة ، السمعة الطيبة والبطولة باعتبارها أخباراً ساخنة . ذلك هو السبب في أن الموقع يظهر أخبار حتى الدقيقة الأخيرة ، مع الأخذ في الاعتبار رفع المعنويات وإلهام الأحياء . استعان الموقع بفريق متنوع من " الصحفيين الوطنيين " الذين يدونون في كتاباتهم إلى الموقع القصص الإيجابية من حول العالم ، ومن ثم تكون قد حصلت على مكان سعيد للأخبار .

4- مؤشر كوكب السعادة

الموقع : www.happyplanetindex.org/

يقيس ذلك الموقع رفاهية الناس في الدول المختلفة حول العالم ، بينما يأخذ في اعتباره التأثير البيئي لكل بلد . إنه يقدم قراءة ممتعة جداً .

5- السعادة الموثوق بها

الموقع : www.authentichappiness.sas.upenn.edu/

السعادة الموثوق بها تمثل موقع " مركز علم النفس الإيجابي " للدكتور Martin Seligman بجامعة بنسلفانيا ومؤسس علم النفس الإيجابي ، فرع علم النفس الذي يركز على الدراسة التجريبية التي تتناول أشياء مثل الانفعالات الإيجابية ، الصفات أو الخلق القائمة على حالات القوة ، والمؤسسات الصحية .

6- الحياة البسيطة السعيدة

الموقع : www.happysimpleliving.com/links

موقع إيجابي جداً يكتشف الكثير من الموضوعات : البساطة ، البيت ، الأسرة ، الأغذية الجيدة ، التمويل الشخصي ، والحياة القابلة للاستدامة .

7- الطريق إلى السعادة

الموقع : www.thewaytohappiness.org

أول ميثاق أخلاقي يقوم على الفطرة السليمة بالكامل ، نشر في الأصل في 1981، يتمثل الغرض منه للمساعدة على كبح وإيقاف الانهيار الأخلاقي الحالي في المجتمع واستعادة الاستقامة والثقة للإنسان . الطريق إلى السعادة ، الموقع الوحيد الأكثر ترجمة لمؤشرات "جينس القياسية ".

8- الضحك المفعم بالحيوية

الموقع : www.laughtergym.com

موقع يفوق الخيال حيث مليء بالمعلومات الحقيقية المثيرة حول الضحك . العلاج عن طريق الضحك يمثل الاتجاه الأحدث لترويض الضغوط ، وإثراء الصحة ولتحقيق الرفاهية ، وقد حظى هذا الاتجاه بإشادة وشهرة شعبية على مستوى العالم . طبقاً للبحوث الجديدة لم نعد في حاجة للضحك كثيراً ، ويفشل الكثير منا في التمتع بإحدى الضحكات المدوية والتي تهز كل أحشائنا ، ولو لمرة واحدة في اليوم، كما أن كمية الضحك التي نمارسها على أساس يومي انخفضت ثلاثة أضعاف ما كانت عليه في عقد الخمسينيات (1950) .

9- الشفقة / اللطف على مستوى العالم

الموقع : www.worldkindness.org.sg/

الفكـرة وراء حركـة الشـفقة العالميـة (WKM) تبلـورت في مـؤتمر " طوكيـو " 1997 ، عندما جمعت حركة الشفقة الصغيرة اليابانيـة معـاً حركـات الشـفقة ذات العقليـات المتشابهة من حول العالم . تـتلخص رسـالة WKM في إلهـام الأفـراد نحـو المزيـد مـن الشفقة ولربط الدول من أجل خلق عالم أكثر شفقة ولطفاً .

10- موقعي (المؤلف)

الموقع : www.liggywebb.com/

كان على أن أذكر هذا الموقع حيث توجد تشكيلة كاملة مـن المـواد القابلـة للتحميـل مجاناً ، والتي تتجه جميعاً متشابكة ومتداخلة لتدعيم الصحة والسعادة . من فضـلك قم بزيارة للموقع واستفد بما هو معروض .

قمة عشرة – اقتباسات السعادة

أخيراً ، كـما يمكنـك أن تـرى مـن قـراءة هـذا الكتـاب ، إننـي أحـب الاقتباسـات . كـل اقتباساتي التي تؤكد على الحياة لها رنـين وصـدى داخـلي قـوي ، كـما أن بيتـي مـزدان حرفياً بكلمات الحكمة على معظم مساحات جدرانه ، التي تدعم الأمل والحكمة التي تحافظ علينا مستمرين ، وتحافظ علينا أقوياء. فيما يلي قمة عشرة من تفضيلاتي التي لم استطع إفراغها في الكتاب .

Leo. F.Buscaglia -1

السعادة تتطلب وجود إحساس بالذات – ليس شعوراً بأن تكون على مستوى التمام والكمال ، ولكن بأن تكون بخير بدرجة كافية ، وأن تعرف أنك تمر بعملية نمو ، بالوجود ذاته ، بتحقيق مستويات من البهجة والفرحة . إنه الرضا والقبول المدهش الذي يتناول من وماذا أنت تكون ، والمعرفة بأن العالم والحياة مليئة بمغامرات وإمكانيات عجيبة ، وأنت جزء من المركز . إنه الوعي بأنه ، بصرف النظر عما يحدث ، سوف تكون إلى حد ما قادراً على التعامل معه ، والمعرفة بأن كل شيء إلى زوال ، وأنه حتى يأسك الأكثر عمقاً سوف يتلاشى .

William Shakespeare-2

هذا قبل كل شيء ، أن تتصرف وفقاً لقناعاتك ومعتقداتك الشخصية .

Oscar Wilde -3

البعض يشيع جواً من السعادة إلى أي مكان يذهب ، وفي أي وقت يذهب .

Ralph Waldo Emerson 1803-1882 -4

أن تضحك غالباً وكثيراً ؛

أن تفوز باحترام الأفراد الأذكياء وعاطفة الأطفال ؛

أن تكسب تقدير النقاد الأمناء ، وأن تتحمل غدر الأصدقاء الزائفين ؛

أن تقدر الجمال ، وتكتشف أفضل ما لدي الآخرين ؛

أن تترك العالم أفضل ولو قليلاً ، سواء من خلال طفل في حالة صحية جيدة ، مساحة خضراء ؛ أو ظروف اجتماعية خاضعة للتحسين والتجديد ؛

أن تعرف أن الكائن الحي بمجرد أن يتنفس بسهولة أكثر ، فإنه حي يـرزق ؛ هـذا مـن أجل نجاحك في الحياة .

Helen Keller -5

على الرغم من أن العالم مليء بالمعاناة .... فإنه أيضاً مليء بالتغلب عليها .

Jospeph Campbell -6

إنه فقط عندما نغوص إلى الأعماق السحيقة التي لا ندرك لها قاع

حيث نسترد كنوز الحياة .

حيث تتعثر

توجد كنوزك .

نفس الكهف الذي تخشى الدخول إليه

تحول إلى أن يكون المصدر

لما تبحث عنه .

Aristotle -7

السعادة هي المعنى والغرض من الحياة ، إجمالي الهدف ، وغاية الوجود البشري .

Harriet Meyerson -8

تأتي السعادة فقط من تقديرك لما تملكه الآن تماماً . بل إنك تستطيع أن تكـون سـعيداً بما تتعرض له من مشكلات واضطرابات لأنها تساعدك على بناء شخصيتك .

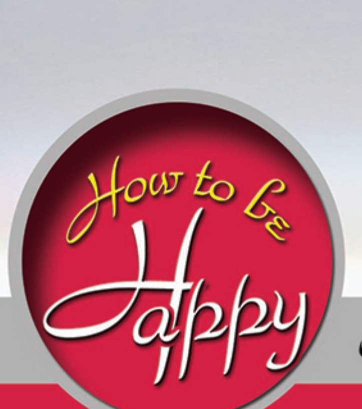
Mark Twain -9

أيما إمرئ يكون سعيداً ، سوف يجعل الآخرين سعداء أيضاً

Buddha -10

أنت ، نفسك ، في الكون بكامله ، الذي يستحق حبك ووجدانك





هـــذا الكتـــــاب

يقول أحد الفلاسفة الحكماء . السعادة هى المعنى والغرض فى الحياة وأنها الغاية من الوجود البشرى ذاته .

الأشخاص السعداء هم غالباً الأقل مرضاً ، الأكثر حيوية ، الأنشط تجديداً وابتكاراً ، يتمتعون بعلاقات ايجابية ، ويشيعون جواً من البهجة والمرح مع المحيطين بهم .

يتناول هذا الكتاب الأشياء فى حياتنا التى لها تأثير مباشر على مستوى سعادتنا ويؤكد على أنك تستطيع أن تكون سعيداً ، بل أكثر سعادة إذا أردت أن تكون كذلك ويعلمك كيف :

- تبنى ثقتك بنفسك لتحصل على أفضل ما لديك من مهارات وإمكانيات .
- أن تكون منفتحاً على تعلم الأشياء الجديدة لكى تصبح أكثر فعالية وابتكارية .
- تنمى اتجاه الشكر على النعمة والإعتراف بالفضل لذويه ، ومن ثم تقدير الحياة حق قدرها .
- تشجع وتدعم العلاقات الايجابية .
- تبنى مرونتك وقوتك الإنفعالية لتتكيف مع ضغوط الحياة وإدارة التغيير .
- تنمى اتجاهاً صحياً وتصبح أكثر لياقة للحياة .

هذا الكتاب حافل بالنصائح والإرشادات المفيدة ، الاقتباسات الملهمة والإقتراحات الايجابية، اجعله رفيق حياتك الذى يذكرك فى كل وقت ، وكل مناسبة بأن اتجاهاتنا وتصرفاتنا لها تأثير كبير على سعادتنا ، وأخيراً يطرح على القارئ الكريم هذا السؤال : من الذى لا يريد أن يكون سعيداً؟

والله ولي التوفيق ،،،

النـــاشـــر

عبد الحي أحمـد فـؤاد

دار الفجر للنشر و التوزيع

4 شارع هاشم الأشقر - النزهة الجديدة - القاهرة تليفون :26246252 فاكس : 26246265

daralfajr@yahoo.com www.daralfajr.com

I.S.B.N
978-977-358-286-1

